แด่เธอ...ผู้รู้สึกตัว

แปลเป็นภาษาอังกฤษโดย

ชาร์ลส์ ทาบัคสนิค

ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์

แปลกลับเป็นไทยโดย

ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์

คำปรารภ

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑๓

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือได้รับประโยชน์จากการศึกษาธรรมะตามคำแนะนำสั่งสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จึงได้มีเจตนารมณ์ร่วมกันที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **แด่เธอ...ผู้รู้สึกตัว** ขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อช่วย

กันเผยแผ่ธรรมะคำสังสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อันเปรียบเหมือนกุญแจทีไขพุทธธรรม นำชีวิตสู่ความสงบเย็นได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หนังสือที่จัดพิมพ์ขึ้นใหม่นี้ พิมพ์ตามต้นฉบับเดิม ซึ่งพิมพ์ขึ้นตั้งแต่สมัยหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ยังมีชีวิตอยู่ มิได้ดัดแปลงแก้ไขข้อความใดๆ ทั้งสิ้น มีเพียงแก้ไขคำสะกดผิดที่พบเห็นได้อยู่บ้างเท่านั้น นอกจากนี้ยังได้เพิ่มเติมส่วนคำนำของท่าน อ.โกวิท เขมานันทะ, ศ.นพ.ประเวศ วะสี และอารมณ์ของการปฏิบัติที่เป็นลายมือและคำพูดของหลวงพ่อเทียน ทั้งนี้เพื่อคงคำสอนของท่านไว้ให้นานที่สุดและแพร่หลายสืบต่อไป

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือขอขอบคุณมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ที่ได้กรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือนี้ได้ รวมทั้งญาติธรรมทุกท่านที่สนับสนุนให้การจัดพิมพ์หนังสือนี้สำเร็จไปได้ด้วยดีมา ณ ที่นี้

คณะญาติธรรม

ผู้ประสานงานการจัดพิมพ์

คำปรารภ

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๙

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือได้รับประโยชน์จากการศึกษาธรรมะตามคำแนะนำสั่งสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จึงได้มีเจตนารมณ์ร่วมกันที่จะจัดพิมพ์หนังสือ **แด่เธอ...ผู้รู้สึกตัว** ขึ้นมาใหม่อีกครั้งหนึ่ง เพื่อช่วยกันเผยแผ่ธรรมะคำสั่งสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อันเปรียบเหมือนกุญแจที่ไขพุทธธรรม นำชีวิตสู่ความสงบเย็นได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หนังสือที่จัดพิมพ์ขึ้นใหม่นี้ พิมพ์ตามต้นฉบับดั้งเดิม ซึ่งพิมพ์ขึ้นตั้งแต่สมัยหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ยังมีชีวิตอยู่ มิได้ดัดแปลงแก้ไขข้อความใดๆ ทั้งสิ้น มีเพียงแก้ไขคำสะกดผิดที่พบเห็นได้อยู่บ้างเท่านั้น นอกจากนี้ยังได้เพิ่มเติมส่วนคำนำของท่าน อ.โกวิท เขมานันทะ, ศ.นพ.ประเวศ วะสี และอารมณ์การปฏิบัติที่เป็นลายมือและคำพูดของหลวงพ่อเทียน ทั้งนี้เพื่อคงคำสอนของท่านไว้ให้นานที่สุดและแพร่หลายสืบต่อไป

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือขอขอบคุณมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ที่ได้กรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือนี้ได้ รวมทั้งญาติธรรมทุกท่านที่สนับสนุนให้การจัดพิมพ์หนังสือนี้สำเร็จไปได้ด้วยดีมา ณ ที่นี้

น.พ.กำพล พันธ์ชนะ

โชคชัย เกษชุมพล

ผู้ประสานงานการจัดพิมพ์

ลุวันขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๘ พุทธศักราช ๒๕๐๐ พระสัจจธรรมอันลึกซึ้งได้ปรากฏแก่อุบาสก พันธ์ อินทผิว ภายในคืนเดียว โดยไม่มีครู ปราศจากพิธีรีตองต่างๆ ดังเช่นที่เคยปรากฏกับพระพุทธองค์ นับตั้งแต่นั้นมา พันธ์ อินทผิว ได้อนุเคราะห์ผู้คนด้วยกลวิธีอันท่านเรียกว่า อึดใจเดียว โดยไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ สัญชาติ เพศ วัย ความรู้ จนถึงบัดนี้ นับเป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้ว ภายใต้นามของ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

เขมานันทะ

มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๖

คำนำ

โดยหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หนังสือเล่มนี้ไม่เกี่ยวข้องกับตัวอักษร แต่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่ตัวเราเอง ผลที่ได้รับเราเองเป็นผู้ได้รับ ดังนั้นวิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ตรงที่สุดและง่ายที่สุด เป็นการเฝ้าดูจิตใจขณะเมื่อมันคิด รู้ถึงความลวงหลอกในชั่วขณะที่เป็นจริง และแก้ไขมันที่นั่น มิใช่ว่าเมื่อรู้แล้วเราเข้าไปวิพากษ์วิจารณ์ความคิด เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นความหลง (ความโกรธและความโลภด้วย) เมื่อเราสามารถตัดที่นี่ สติ สมาธิ

ปัญญา ก็จะสมบูรณ์ในชั่วขณะนั้น

นักปฏิบัติผู้ซึ่งได้เคยปฏิบัติทั้งที่เป็นคนไทยและมิใช่คนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวสิงคโปร์ ได้มอบเงินบริจาคเพื่อการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ (ฉบับภาษาอังกฤษ ส่วนฉบับภาษาไทย คนไทยเป็นผู้บริจาค) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ยังไม่เคยทดลองปฏิบัติมาก่อน การปฏิบัติที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งจนมิอาจตีราคา ดุจดังชีวิตของมนุษย์ที่ไม่มีราคาและซื้อขายไม่ได้

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

คำนำ

โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี

"แด่เธอ ผู้รู้สึกตัว" เล่มนี้แปลมาจาก "

To one that feels" อันเป็นธรรมเทศนาของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งแสดงที่ประเทศสิงคโปร์ อันที่จริงท่านแสดงเป็นภาษาไทย ลูกศิษย์แปลเป็นภาษาอังกฤษสำหรับชาวต่างประเทศ แล้วก็มีลูกศิษย์แปลจากอังกฤษเป็นไทยอีกทีหนึ่ง

ฉะนั้นสำนวนภาษาในเล่มนี้อาจจะไม่เหมือนเมื่อฟังท่านเทศน์เองไปทั้งหมด เพราะผ่านการถ่ายทอดสองต่อ ในหนังสือนี้แม้จะแบ่งเป็น ๗ บท หรือ ๗ ตอน และมีชื่อตอนต่างๆ ที่จริงมีเรื่องเดียว คือเรื่อง**การเจริญสติแนวปฏิบัติ** ชื่อตอนตั้งแต่ ๑ ถึง ๗ เป็นการตั้งโดยลูกศิษย์ให้ดูแปลกหรือทำไปตามธรรมเนียมปฏิบัติเท่านั้น ท่านที่คุ้นเคยกับการอ่านหนังสือภาคทฤษฎี อาจรู้สึกหงุดหงิดที่ตอนต่างๆ ไม่ได้เชื่อมโยงต่อเนื่องเพื่อจะพาท่านไปรู้เนื้อหาทางทฤษฎีเพิ่มขึ้นๆ แต่กลับซ้ำๆ อยู่ในเรื่องเดิม ทั้งนี้เพราะแต่ละตอนเป็นธรรมเทศนาแต่ละครั้ง และย้ำอยู่เรื่องเดิมคือการเจริญสติ

ความอัศจรรย์เกี่ยวกับหลวงพ่อเทียนและคำสอนของท่านก็คือ ท่านเป็นชาวบ้านธรรมดา ไม่ได้ร่ำเรียนทฤษฎีอะไรมาก แต่เมื่อค้นพบเคล็ดลับในการปฏิบัติ ทำให้ท่านพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส และได้นำเทคนิคในการปฏิบัติที่ท่านใช้มาสั่งสอนผู้อื่น

อาจกล่าวได้ว่าท่านสอนอยู่เรื่องเดียวคือเรื่อง "รู้" เพื่อไล่ความ "ไม่รู้ ออกไป รู้ในที่นี้หมายถึง รู้

การ รู้ใจ หรือรู้ความคิด ท่านสอนกี่ครั้งๆ ท่านก็สอนในเรื่องนี้เรื่องเดียว ท่านว่าเป็นวิธีง่ายๆ (และอาจจะสนุกๆ ด้วย) แต่ตรงไปแก้ปัญหาทั้งหลายทั้งปวง

คำสอนศาสนาต่างๆ มีมากมาย เป็นของเดิมแท้บ้าง มีผู้เพิ่มเติมเข้าไปบ้าง อย่างในทางพุทธว่ามีคำสอนมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ยากที่ใครจะศึกษาได้หมด หรือเข้าใจได้หมด หลวงพ่อเทียนท่านท้าทายเราว่า ถึงเราไม่รู้เรื่องราวต่างๆ ตั้งมากมายนั้น ลองมาตรงเข้าสู่การปฏิบัติเลย และการปฏิบัตินั้นจะนำไปสู่การรู้ หรือปัญญา ทำให้รู้บุญ รู้บาป และหมดบาปโดยสิ้นเชิง มีสภาพที่เป็นบุญทรงตัวอยู่

ปกติคนเราไม่รู้ตัว หายใจเข้าหายใจออกก็ไม่รู้ กะพริบตาก็ไม่รู้ กลืนน้ำลายก็ไม่รู้ วันหนึ่งทำอะไรๆ หลายอย่าง ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัว แต่จะไปอยู่กับความคิด สมองคิดโน่นคิดนี่ไม่หยุด แต่ไม่เห็นความคิด คือมันคิดปรุงแต่งไปเรื่อย โดยไม่รู้สึกตัว

ตรงนี้ถ้าเข้าใจทฤษฎีเสียเล็กน้อยจะเห็นความสำคัญของสิ่งที่ท่านสอนยิ่งขึ้น มนุษย์นั้นประกอบด้วย “กาย” กับ “ใจ” หรือบางทีก็เรียกว่า “รูป” กับ “นาม” เพราะฉะนั้นเวลาพูดถึง รูป หมายถึง กาย นาม หมายถึง ใจ

ใจยังแบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบ คือ

การรับรู้ (วิญญาณ)

ความจำ (สัญญา)

ความคิด (สังขาร)

ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา)

ทั้งกาย (รูป) และองค์ประกอบทั้งสี่ของนาม รวมกันเป็นองค์ประกอบ (ขันธ์) ๕ ที่เรียกว่าขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์ มนุษย์มีขันธ์ ๕ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็หาเป็นมนุษย์ไม่ ขันธ์ทั้ง ๕ ทำงานเชื่อมโยงกัน คือ

รูป รับสัมผัส (ผัสสะ) มาจากภายนอก เช่น โดยการเห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น สัมผัสทั่วไปทางผิวกาย

เมื่อสัมผัสก็รู้ และเอาไปเก็บไว้เป็นความจำ **ความคิดมาจากความจำ** สัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ เมื่อรู้สึกสุขทุกข์แล้วก็เอาทั้งสัมผัสและความรู้สึกสุขทุกข์ไปเก็บไว้เป็นความจำ แล้วความจำก็จะมากำหนดความคิด ความรู้สึก (เวทนา) สุขทุกข์อาจจะเป็นแบบง่ายๆ ชั้นเดียว เช่น เด็กเกิดใหม่ถูกไฟเป็นครั้งแรกก็เกิดทุกขเวทนาหรือเป็นชนิดสลับซับซ้อน เช่น

ท่านถูกนาย ก ด่าเมื่อวันที่ ๑ เมษายน วันนี้วันที่ ๑๐ เมษายน การด่าของนาย ก สิ้นสุดลงตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน เป็นอดีตไปแล้ว แต่ท่านยังจำการด่าของนาย ก ได้ ยังคิดเจ็บแค้นอยู่ไม่หาย

เจ็บแค้นเป็น **เวทนา**

เกิดจาก **คิด**

คิด เกิดจาก **จำ**

จำ เกิดจากรับรู้ **สัมผัส** (การด่า)

ต่อไปอีกช้านานเมื่อพบนาย ก (สัมผัสทางตา) หรือได้ยินชื่อนาย ก (สัมผัสทางหู) หรือนึกชื่อนาย ก (สัมผัสทางใจ) ขึ้นมา ก็อาจคิดไปต่างๆ นานา เช่น "โธ่ มันไม่น่ามาด่าเราเลย เราก็ไม่ได้ไปทำอะไรมันสักหน่อย เรารู้จักมันมาตั้งนานแล้ว เมื่อก่อนเรายังเคยช่วยเหลือมันด้วยซ้ำไป นี่ถ้าเป็นคนอื่นมาด่าเราก็จะไม่โกรธเพราะเราไม่เคยทำบุญคุณอะไรไว้ ถ้าเจอกันคราวหน้าเราจะไม่พูดด้วย มันอาจจะมาด่าเราซ้ำอีกก็ได้.....ฯลฯ.....ฯลฯ....."ๆ

สมองจะคิดโน่นคิดนี่ว้อบแว้บอยู่เรื่อยๆ หยุดไม่ได้ จะไปสองทางคือ ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่เกิดแล้วในอดีต กับวิตกกังวลไปในอนาคต

ไม่ไปในอดีตก็ไปในอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน และอนาคตก็เชื่อมกับอดีตโดยมีกิเลสเป็นเชื้อเพลิง เช่น คนหนึ่งเคยมายืมเงินเราแล้วไม่ใช้ (อดีต) เราก็คิดไปว่าไอ้คนนี้อาจจะยืมเราอีก (อนาคต) เพราะเรากลัวจะเสียเงิน (กิเลส) คิดแล้วเลยไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา)

ความทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่ความคิด

มันหยุดคิดไม่ได้ นั่นคือ บาป บาปอยู่ที่ความคิด ซึ่งเป็นเหยื่อของความจำ (อดีต) หรือเรียกว่าอดีตกรรม

ปรกติมันคิดไปในอดีตเชื่อมกับอนาคตดังกล่าว โดยไม่รู้ตัว วิธีแก้คือ ทำให้มันรู้ตัวกับปัจจุบัน เดิมปัจจุบันมันไม่มีที่อยู่ ความคิดเกี่ยวกับอดีตและอนาคตเอาไปกินหมด เราจะต้องหาที่อยู่ให้ปัจจุบัน

ถ่างความรู้อยู่กับปัจจุบันให้กว้างออก มันก็จะเบียดความคิดถึงอดีตกับอนาคตออกไปๆ โดยปัจจุบันเข้ามาแทนที่มากขึ้นๆ จนกระทั่งรู้อยู่กับปัจจุบันโดยสมบูรณ์ ความคิดถูกไล่ออกไปหมดมันก็จะทุกข์ไม่ได้ มีแต่ความสุข

(อย่าไปคิดว่าเมื่อรู้อยู่กับปัจจุบันแล้วจะคิดไม่ได้ ทำให้เสียการเสียงาน เพราะในงานประจำวัน เช่น เดินข้ามถนน หรือประกอบการงานอะไรมันต้องคิด แต่ความคิดที่วิ่งวุ่นอยู่ในสมองไม่ใช่ความคิดทางปัญญา มันเป็นคิดวุ่นที่ทำให้ยุ่งและไม่มีปัญญาเท่าที่ควร ยิ่งมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันเท่าไรยิ่งเป็นแรงหนุนให้ปัญญาเด่นขึ้น จะทำงานต่างๆ ได้ผลยิ่งขึ้น)

หลวงพ่อเทียนสอนให้ปลุกธาตุรู้ หรือบางทีท่านเรียกว่าเขย่าธาตุรู้

โดยขั้นแรกให้รู้ความเคลื่อนไหวของกายก่อน กายเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ เช่น กะพริบตา หรือกลืนน้ำลาย หรือหายใจ หรือแกล้งเคลื่อนไหวมันเสียเลย เช่น คว่ำมือหงายมือ หรือยกมือทำจังหวะต่างๆ ก็ให้รู้ พยายามให้รู้อยู่เรื่อยๆ

ใหม่ๆ มันจะเป็นการชิงกันระหว่าง “รู้” กับ “คิด” ปุถุชนเคยชินกับคิดมากกว่ารู้ แม้แต่ที่ทำท่าทางต่างๆ อยู่นั้น มันก็มักจะไม่รู้อยู่กับปัจจุบันคือการเคลื่อนไหว แต่ไพล่จะไปคิด (อดีต-อนาคต) เสียเรื่อย

ขณะที่คิด ไม่รู้

ขณะที่รู้ ไม่คิด

ท่านจึงสอนให้รู้อยู่กับปัจจุบันของการเคลื่อนไหวทุกขั้นตอน เมื่อทำไปๆ จิตจะอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นๆ จะพบว่ามีความสงบที่ไม่เคยพบมาก่อน ความสงบเกิดจากรู้อยู่กับปัจจุบัน ปรกติไม่มีความสงบ เพราะมันวุ่นวายอยู่กับความคิด ซึ่งวิ่งจี๊ดจ๊าดทางโน้นทางนี้รวดเร็วสุดประมาณ

ปรกติเราคิด เราเป็นเหยื่อความคิด ถูกความคิดพาไปกับมัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับมัน แต่เราไม่รู้ความคิด ท่านจึงสอนว่าให้รู้ความคิด หรือให้ดูความคิด หรือให้เห็นความคิด มันจะคิดดีคิดร้ายก็ปล่อยให้มันคิด ไม่ต้องไปเกร็งที่จะห้ามคิด แต่อย่าเป็นเหยื่อถูกมันพาไปไหนๆ โดยไม่รู้ ให้รู้โดยดูมันหรือเห็นมัน เหมือนมีคนอีกคนหนึ่งมายืนมองว่า อ้อ กำลังคิดไอ้นี่ อ้อ กำลังคิดไอ้นั่น

เจ้าความคิดนี่ ถ้าเป็นเหยื่อมัน มันพาเตลิดไปไหนๆ โดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ารู้ทันมัน มันจะหยุด มันพาไปไม่ได้ ลองดูก็ได้ สมมติว่ากำลังคิดเป็นตุเป็นตะว่า “พรุ่งนี้จะไปหาสาวที่หลงรักอยู่ ไม่รู้จะเจอไหมน้อ เขาจะแต่งชุดอะไร เขาจะพูดกับเราไหมน้อ รึเขารักอยู่กับไอ้อีกคน เขาอาจจะไม่อยากพูดกับเราก็ได้.....ฯลฯ.....ฯลฯ....” คิดไปเรื่อย ไม่รู้ตัว ซู่ซ่าไปบ้าง วิตกกังวลไปบ้าง สุดแต่ความคิด แต่ถ้าเรารู้ตัวว่า อ้อ เรากำลังคิดถึงผู้หญิงคนนี้ มันจะหยุด

ท่านจึงบอกว่า ความคิดเหมือนหนู ความรู้ตัวเหมือนแมว ตอนไม่มีแมวหนูมันวิ่งพล่าน แต่เมื่อมีแมว แมวคอยตะปบหนู

คิด = หนู

รู้ = แมว

คิดปั๊บ รู้ปั๊บ ตะปบ หยุดๆ ๆ

เมื่อฝึกให้ธาตุรู้แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ มันตะปบความคิดไปกินหมด ความรู้กับปัจจุบันก็มากขึ้นๆ ขณะที่รู้กับปัจจุบันจะพบว่ามีความสงบอย่างยิ่ง เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบันต่อเนื่อง ความทุกข์ก็มากล้ำกลายอีกไม่ได้ อดีตกับอนาคตมันต่อกันไม่ได้ เพราะความรู้ในปัจจุบันเข้ามาแทนที่เต็มไปหมด

บาทแรกในปฏิจจสมุปบาท หรือวงจรแห่งทุกข์ ท่านว่า

อวิชชา ปัจจยา **สังขารา**

ความไม่รู้ เป็นปัจจัยให้เกิด **ความคิดปรุงแต่ง**

(แล้วเป็นชนวนให้เกิดความทุกข์)

ความไม่รู้ทำให้เกิดการปรุงแต่ง เมื่อรู้ก็หยุดคิดปรุงแต่ง ก็ไม่มีความทุกข์ หมดบาปหมดกรรม

การเจริญสติมีหลายวิธีและอาจมีเคล็ดนานาประการ หลวงพ่อเทียนท้าทายให้ท่านมาลองวิธีที่ท่านใช้แล้วได้ผลโดยรวดเร็ว ที่จริงก็อยู่ในกรอบของ **มหาสติปัฏฐาน** ที่พระพุทธเจ้าสอนนั่นเอง ความเป็นหลวงพ่อเทียนอยู่ที่ท่านเน้นหรือชูความสำคัญของเรื่องการเจริญสติเรื่องเดียว นำเอาการเคลื่อนไหวสร้างจังหวะของร่างกายมาเป็นเครื่องเขย่าธาตุรู้ และเน้นที่การรู้หรือเห็นความคิด

"รู้สึกตัว" หมายถึง รู้กาย และรู้ความคิด ถ้าท่านเข้าใจแก่นของสิ่งที่หลวงพ่อเทียนต้องการสื่อสาร ไม่ไปติดใจกับศัพท์แสงที่ท่านอาจจะใช้ต่างจากผู้อื่น การอ่านธรรมเทศนาของท่านซ้ำแล้วซ้ำอีกสลับกับการปฏิบัติ หรือในการปฏิบัติ จะเป็นเครื่องให้ความชุ่มกับจิตของท่าน

ปรกติมักนิยมเชิญผู้ทรงคุณความรู้เหนือผู้ประพันธ์เขียนคำนำให้หนังสือ ในกรณีนี้กลับตรงกันข้าม หลวงพ่อเทียนท่านพ้นทุกข์แล้ว แต่ข้าพเจ้ายังเป็นปุถุชนที่มีบาป ที่เขียนไปจึงอาจจะผิด แต่อาสามาทำหน้าที่เพียงเหมือนคนพายเรือที่ต่ำต้อย พายเรือเอาพระมาส่งให้ท่าน จุดสำคัญต่อไปจึงอยู่ที่พระ หาอยู่ที่ผู้พายเรือไม่

ท่านจะชอบวิธีการที่หลวงพ่อเทียนสอนหรือไม่อาจไม่สำคัญ แต่การเจริญสติมีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษยชาติ

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สารบัญ

3. และแล้วก็จะไม่ถูกแผดเผาอีก

4. เห็นได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้

5. ประจักษ์ได้ด้วยการรู้

6. อารมณ์ของการปฏิบัติ

7.

แต่นั่นมิใช่ได้มาเพียงด้วยการคาดหวัง

ประวัติโดยสังเขปของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

คำภาษาบาลี และไทย-บาลี ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้
ได้รับการแปล และ/หรือ อธิบายไว้ภายในตัวบทแล้ว
ดังนั้นผู้อ่านที่สนใจจะไม่มีความยากลำบากในการเข้าใจความหมาย
คำแปลที่อยู่ระหว่างเครื่องหมายคำพูดภายในวงเล็บ (“ ”)
เป็นคำสามัญที่ใช้กันทั่วไป

แด่เธอ...ผู้รู้สึกตัว

วิถีแห่งการเจริญสติ

หนังสือแห่งการฝึกฝนตนเอง

๑

ของที่คว่ำอยู่

ย่อมถูกแผดเผา

ของที่หงายแล้ว

ย่อมไม่ถูกแผดเผา

วันนี้เราจะพูดกันถึงเรื่องการดับทุกข์ (ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก) ตามทัศนะของพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เราทุกคนสามารถมาถึงจุดที่สำคัญยิ่งแห่งการดับทุกข์ ดังนั้นข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติที่ง่ายๆ และลัดตรงตามประสบการณ์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถให้คำมั่นแก่เธอทั้งหลายได้ว่า วิธีนี้จะสามารถปลดปล่อยเธอให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริง

เมื่อเราพูดกันถึงวิธีสู่ความดับทุกข์ (คำพูดนั้นเป็นเรื่องหนึ่ง และการปฏิบัตินั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง) วิธีปฏิบัติคือวิธีการเจริญสติในทุกๆอิริยาบถ กล่าวคือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน การปฏิบัตินี้เรียกกันบ่อยๆว่า **สติปัฏฐาน** (ที่ตั้งของความรู้สึกตัว) แต่ไม่ว่าเราจะเรียกมันอย่างไรก็ตาม ประเด็นสำคัญอยู่ที่ความรู้สึกสำนึกที่ตัวเราเอง ถ้าเรารู้สึกตัวแล้ว โมหะ (ความหลง) ก็จะหายไป เธอควรจะเจริญความรู้สึกตัวนี้ให้มาก ด้วยการมีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเธอทั้งหมด เช่น การพลิกมือ การยกแขนขึ้นและลง การก้าวเท้าไปข้างหน้าและการก้าวเท้ากลับ การหมุนศีรษะและการพยักหน้า การกะพริบตา การอ้าปาก การหายใจเข้า การหายใจออก การกลืนน้ำลาย และอื่นๆ เธอจะต้องรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทั้งหมดนี้ และความรู้สึกตัวนี้เรียกว่าสติ เมื่อเธอรู้สึกที่เนื้อที่ตัวของเธอ ความไม่รู้สึกตัวซึ่งเรียกว่าโมหะหรือความหลงก็จะหายไป

การรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของร่างกาย คือการเจริญสติ เราควรจะพยายามเจริญความรู้สึกตัวนี้ในทุกๆ

อิริยาบถของการเคลื่อนไหว เมื่อเรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะเกิดปัญญา

(การรู้) ชนิดหนึ่งขึ้นในจิตใจ ซึ่งรู้ความจริงตามที่มันเป็น การเห็นตัวเราตามที่เป็นจริงคือการเห็นธรรมะ

การเห็นธรรมะ มิใช่การเห็นเทวดา นรก หรือสวรรค์ แต่เป็นการเห็นตัวเราเองในขณะที่พลิกมือ ยกมือขึ้นและลง การเดินไปข้างหน้าและกลับ หมุนศีรษะ พยักหน้า กะพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย และอื่นๆ นี้คือ รูป-นาม รูป คือ ร่างกาย นาม คือ จิตใจ ร่างกายและจิตใจอิงอาศัยซึ่งกันและกัน สิ่งที่เราสามารถเห็นคือ รูป และจิตใจที่นึกคิดคือ นาม เมื่อเรารู้รูป

-นาม เรารู้สิ่งที่เป็นจริงตามที่มันเป็น เมื่อเธอเห็นด้วยตา เธอควรจะมีความรู้สึกตัวถึงการเห็นนั้น เมื่อเธอเห็นด้วยจิตใจ เธอก็ควรจะมีความรู้สึกตัวถึงการเห็นนั้นเช่นเดียวกัน

ธรรมะคือตัวเรานี่เอง ทุกๆ คนคือธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง คนไทย คนจีน หรือชาวตะวันตก ทั้งหมดคือธรรมะ การปฏิบัตินั้นอยู่ที่ตัวเรา และคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถนำเราไปสู่สภาพของการดับทุกข์อย่างแท้จริง มนุษย์ก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือมนุษย์ เมื่อเรารู้ธรรมะ เราก็จะเข้าใจว่า ทุกๆ สิ่งนั้น มิได้เป็นอย่างที่เราคิด ทุกๆ สิ่งคือ สมมติ (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน) นี้คือปัญญาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะประจักษ์แจ้งในคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม พระธรรมนั้นมีอยู่ก่อนแล้ว เมื่อเราเห็นสิ่งนี้อย่างแท้จริง เราจะอยู่เหนือความเชื่อที่งมงายทั้งหลาย เพราะเรารู้ว่าธรรมะก็คือตัวเรา ตัวเราเท่านั้นที่จะนำชีวิตของเราเอง มิใช่ใดอื่น นี้คือจุดเริ่มต้นของความสิ้นสุดแห่งทุกข์

ขั้นต่อไปเราพยายามเจริญสติ ในทุกๆ อิริยาบถของการเคลื่อนไหวของเราในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเรากำมือ หรือเหยียดมือ เรารู้สึกตัวถึงการกระทำนั้น และเมื่อเรารู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของเราทั้งหมด ความไม่รู้สึกตัว หรือโมหะ ก็จะหายไปเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอยู่ จะไม่มีความหลง เปรียบเหมือนกับการเทน้ำลงไปในถ้วยแก้ว ขณะที่เราเทน้ำลงไปน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศ และเมื่อเราเทน้ำจนเต็มแล้ว อากาศทั้งหมดในถ้วยแก้วก็จะหายไป แต่ถ้าเราเทน้ำออกอากาศก็จะเข้าไปในถ้วยแก้วทันที ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อมีโมหะอยู่ สติและปัญญาไม่สามารถเข้ามาได้ แต่เมื่อเราปฏิบัติการเจริญสติ ทำความรู้สึกที่ตัวของเราเอง ความรู้สึกตัวนี้จะเข้ามาแทนที่โมหะ เมื่อมีสติอยู่ โมหะก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ อันที่จริงแล้ว สิ่งที่เรียกว่า โทสะ โมหะ โลภะ

(ความโกรธ ความหลง ความโลภ) มิได้มีอยู่จริง

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ขณะที่เธอทั้งหลายกำลังฟังข้าพเจ้าพูดอยู่นี้ จิตใจของเธอเป็นอย่างไร จิตใจของเธอที่กำลังฟังอยู่นี้เป็นธรรมชาติ และเป็นอิสระจากโทสะ โมหะ โลภะ

บัดนี้ เรามารู้จักศาสนา

(“คำสอน”) พุทธศาสนา (“คำสอนของพระพุทธเจ้า”) บาป (“ความชั่ว, ความมัวหมอง”) และบุญ (“ความดี, คุณงามความดี”) บาปคือความโง่ บุญคือความฉลาดหรือความรู้ เมื่อเธอรู้เธอย่อมสามารถสละ ละวางได้ ศาสนาคือตัวมนุษย์นี้เอง และ**พุทธศาสนา ก็คือสติปัญญา** (การรู้ถึงความรู้สึกตัว) ซึ่งเกิดขึ้น และรู้อยู่ที่จิตใจ คำว่า “พุทธะ” หมายถึง บุคคลผู้รู้ในการเจริญสติ

ในทุกๆ อิริยาบถการเคลื่อนไหวของเรา เราเจริญความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดทั้งร่างกาย เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นความคิดนั้น เรารู้และเราเข้าใจ แต่ในกรณีของบุคคลธรรมดา เขาเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในความคิดและเป็นส่วนหนึ่งของความคิด ดังนั้นเขาจึงไม่เห็นความคิด สมมติว่าเราเข้าไปอยู่ในมุ้งซึ่งอยู่ในห้องของบ้านหลังหนึ่ง ขั้นแรกที่สุดเราจะต้องออกมาอยู่นอกมุ้ง เพื่อที่จะเห็นขอบเขตของมุ้งนั้น และในทำนองเดียวกัน เราจะต้องออกมาอยู่นอกห้องและมาอยู่นอกบ้านเพื่อที่จะเห็นว่า เราถูกขังอยู่ในนั้นมาก่อน ความคิดก็เช่นเดียวกัน เราไม่สามารถจะเห็นความคิด ถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะต้องออกจากความคิดเพื่อที่จะเห็นความคิดได้อย่างชัดเจน เมื่อเราเห็นความคิดก็จะหยุด

เปรียบเหมือนกับการนำแมวมาไว้ในบ้านของเรา ให้คอยกำจัดหนูซึ่งกำลังรบกวนเราอยู่ แมวและหนูนั้นเป็นศัตรูกันโดยธรรมชาติ ในตอนแรกแมวอาจจะตัวเล็กและอ่อนแอมาก ในขณะที่หนูตัวโตและมีพละกำลัง เพราะฉะนั้นถ้าแมวกระโดดเข้าตะครุบหนู แมวก็จะถูกลากไปในขณะที่หนูวิ่งหนี และหลังจากที่เกาะไว้ได้สักพักหนึ่งก็ต้องปล่อยไป เราไม่สามารถตำหนิแมว แต่เราจะต้องให้อาหารแก่แมวนั้น เราให้อาหารแก่แมวนั้นบ่อยๆ และในไม่ช้าแมวก็จะมีพละกำลังมากและเข้มแข็ง และเมื่อหนูมาแมวก็สามารถจับหนูได้ เมื่อหนูถูกจับได้ มันจะหัวใจวายตายทันทีก่อนที่แมวจะกินมัน ความคิดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราเจริญสติ แล้วเมื่อความคิดเกิด เราจะรู้สึกถึงความคิดนั้นและความคิดก็จะหยุด ความคิดจะไม่ติดต่อเพราะเรารู้สึกถึงมัน ความคิดหายไปเพราะเรามีสติ สมาธิ

(การตั้งจิตใจ) และปัญญา พร้อมกันในขณะนั้น

สติหรือความรู้สึกตัว หมายถึงการตื่นตัว เช่นเดียวกับแมวที่จ้องจะจับหนู เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราไม่ต้องไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิดนั้น ความคิดจะเกิดและดับด้วยตัวของมันเอง เมื่อมีสติอยู่จะไม่มีโมหะ เมื่อไม่มีโมหะ ก็จะไม่มีโทสะ โมหะ โลภะ นี้เรียกว่า นาม-รูป เมื่อนามคิด และเรารู้เท่าทันถึงความลวงหลอก เรารู้ทัน เรารู้การป้องกัน เรารู้การแก้ สิ่งนี้คือ สติ

ศีล

(การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย, ความประพฤติถูกต้องดีงาม) คือความปกติ ศีล คือผลของจิตใจที่เป็นปกตินี้เป็นสิ่งเดียวกับสติ สมาธิ ปัญญา วิธีของการเจริญความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่สามารถสิ้นสุดทุกข์ได้ ตามที่ข้าพเจ้าเข้าใจและที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้เอง ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิหลับตา ถ้าเรานั่งหลับตาเราก็ไม่สามารถทำงานได้ ถ้าขโมยมาเขาก็จะขโมยของเราได้ ดังนั้นเราควรจะลืมตาและเราก็สามารถทำงานทุกชนิดได้ และทุกขณะเราสามารถปฏิบัติการเจริญสติ ไม่ว่าเราจะเป็นนักศึกษา ครูอาจารย์ พ่อแม่ บุตรธิดา ตำรวจ ทหาร หรือข้าราชการ เราทุกคนสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบได้ในขณะที่ปฏิบัติการเจริญสติ ทุกๆ คนสามารถกระทำหน้าที่ของตนเองในขณะเจริญสติ กระทำได้อย่างไร เพราะเรามิได้นั่งหลับตา เราจึงสามารถทำหน้าที่ของเราไปตามปกติและเห็นจิตใจของเราในขณะเดียวกัน

จิตใจมิได้มีตัวตนที่แท้จริง ทันทีที่จิตใจนึกคิดเราเห็น เรารู้ เราเข้าใจ การเจริญสติ คือการเขย่าธาตุรู้ในตัวของบุคคล ทุกคนมีสิ่งที่เป็นจริงในจิตใจของตนอยู่แล้ว แต่ถ้าเราไม่สามารถเห็นมันเราก็จะไม่เข้าใจมัน แต่มันก็คงยังอยู่ ณ ที่นั้น บัดนี้ ถ้าเราดูเราก็จะเห็น เมื่อเราเห็นโดยอาการเช่นนี้เรียกว่าการเห็นธรรมะ การเห็นธรรมะชนิดนี้สามารถกำจัดโทสะ โมหะ โลภะได้

มรรค

(วิถีทางอันสูงส่ง, การดูชีวิตจิตใจ) คือวิถีแห่งการปฏิบัติอันนำไปสู่ความสิ้นสุดของทุกข์ วิถีแห่งการปฏิบัติคือการรู้สึกตัวเท่าทันความคิด ร่างกายของเราทำงานไปตามหน้าที่และความรับผิดชอบ แต่จิตใจของเราจะต้องดูความคิด ทุกข์เกิดขึ้น และเพราะเราไม่เห็นมัน มันจึงชนะเรา และยังเราให้เป็นทาส มันนั่งอยู่บนศีรษะของเราและตบหน้าเรา แต่ถ้าเราสามารถเห็น รู้ และเข้าใจมันแล้ว มันก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ ทุกข์เปรียบเหมือนกับปลิงที่เกาะติดแน่นกับตัวเราและดูดเลือดของเรา ถ้าเราพยายามดึงมันออก มันก็ยิ่งจะเกาะแน่นขึ้นและเราก็จะเจ็บปวดยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราฉลาด เราเพียงแต่ใช้

วิธีของการเจริญความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ที่สามารถสิ้นสุดทุกข์ได้ ตามที่ข้าพเจ้าเข้าใจ

และที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น

คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้เอง

น้ำผสมกับใบยาและปูนกินหมาก และบีบน้ำที่ผสมแล้วนั้นลงบนตัวปลิง ปลิงมันกลัวและมันจะหลุดของมันไปเอง ดังนั้นเราไม่ต้องไปแกะมันออกหรือไปดึงมัน เพื่อที่จะกำจัดมัน เช่นเดียวกันบุคคลที่ไม่รู้พยายามจะหยุดโทสะ โมหะ โลภะ เขาเหล่านั้นพยายามต่อสู้และกดมันไว้ แต่สำหรับบุคคลผู้รู้เพียงมีสติเข้าไปดูจิตใจและเห็นความคิด

เปรียบเหมือนกับการเปิดไฟฟ้า บุคคลที่ไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับไฟฟ้าจะพยายามหมุนที่หลอดไฟ แทนที่จะไปแตะที่สวิตซ์ หลอดไฟจึงไม่ติด แต่สำหรับบุคคลผู้ซึ่งรู้เกี่ยวกับไฟฟ้า จะรู้จักเกี่ยวกับวิธีใช้สวิตซ์ไฟ และดวงไฟก็สว่างขึ้น โทสะ โมหะ โลภะ เปรียบเหมือนกับหลอดไฟฟ้า ความคิดเปรียบเหมือนกับสวิตซ์ ความคิดเป็นต้นเหตุของความผิดปกติเหล่านี้ ถ้าเราต้องการขจัดความยุ่งเหยิงผิดปกติเหล่านี้ ให้เรามาจัดการที่ความคิด เมื่อเรามีสติ เฝ้าดูความคิดอยู่ โทสะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ แท้จริงแล้วนั้นไม่มีโมหะ ไม่มีโลภะ และไม่มีโทสะ เราแตะสวิตซ์ไฟที่นี่เพื่อให้เกิดความสว่างขึ้นที่นั่น เราเจริญสติที่นี่เพื่อยังความสิ้นสุดแก่ทุกข์ทั้งปวง ทุกข์เกิดจากโมหะ เมื่อเรามีสติ ก็ย่อมจะไม่มีโมหะ และดังนั้นก็ย่อมจะไม่มีทุกข์ด้วย เมื่อเราเคลื่อนมือของเรา เรารู้สึก และการรู้ถึงความรู้สึกนี้คือสติ และเมื่อเรามีสติ เราจะแยกออกจากความคิดและสามารถเห็นความคิด

เธอไม่ควรจะใส่ใจมากเกินไปต่อการเคลื่อนไหว แต่ใช้สติเฝ้าดูความคิดปรุงแต่ง เพียงเฝ้าดูความคิดเฉยๆ อย่าไป “จ้อง” มัน เมื่อความคิดเกิดขึ้นจงปล่อยให้มันผ่านไปทันที

แท้จริงแล้วนั้นไม่มีสิ่งที่เรียกว่าโมหะ โมหะเกิดขึ้นเมื่อเราไม่รู้สึกตัว เปรียบเหมือนกับเมื่อเราสร้างบ้านหลังใหม่หนูยังไม่มี แต่เมื่อเรานำสิ่งของต่างๆ มาไว้ในบ้านหนูก็มา บางครั้งเมื่อคนมาวิพากษ์วิจารณ์มาตำหนิเรา เราจะรู้สึกผิดหวังท้อแท้ ด้วยการปฏิบัตินี้ความรู้สึกตัวถึงความท้อแท้ผิดหวังจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันดุจดั่งแมวตะครุบหนู เมื่อเราสามารถรักษาจิตใจของเราให้อยู่ในสภาพเช่นนี้ โทสะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ เมื่อความคิด ความทุกข์ หรือความสับสนเกิดขึ้น อย่าได้พยายามหยุดมันแต่ให้สังเกตมัน และเราจะเข้าใจถึงธรรมชาติของมัน ทันทีที่ความคิดเกิดขึ้นปัดมันทิ้งออกไปทันที และให้มาอยู่กับความรู้สึกตัว ความคิด ความทุกข์ จิตใจที่สับสนก็จะอันตรธานไปโดยตัวของมันเอง

ทุกครั้งที่ความคิดอุบัติขึ้นเรารู้มัน แม้เมื่อขณะนอนหลับ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างการของเราขณะนอนหลับนั้น เราก็รู้สึกตัวด้วย นี้เป็นเพราะความรู้สึกตัวของเราสมบูรณ์ เมื่อเราเห็นความคิดในทุกขณะไม่ว่ามันจะคิดเรื่องใดก็ตาม เราเอาชนะมันได้ทุกครั้งไป บุคคลที่สามารถเห็นความคิดเป็นผู้ที่อยู่ใกล้กระแสของนิพพาน

(กิเลสดับเชื้อ) และแล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง ที่บางสิ่งในภายในจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ถ้าความคิดรวดเร็ว ปัญญาก็จะรวดเร็วด้วย ถ้าความคิดหรืออารมณ์ลึกมาก ปัญญาก็จะลึกมากด้วยเช่นกัน และถ้าทั้ง ๒ สิ่งนี้ลึกเท่าๆ กัน และปะทะกันก็จะเกิดการแตกออกอย่างฉับพลันของสภาวะที่มีอยู่แล้วในคนทุกคน ด้วยการอุบัติขึ้นนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจจะไม่ยึดติดอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และวัตถุแห่งการนึกคิด เช่นเดียวกันกับการถอดกลไกการขับเคลื่อนของรถยนต์ เมื่อชิ้นส่วนต่างๆ ถูกถอดออกจากกัน รถยนต์แม้จะยังดำรงอยู่แต่ก็ไม่สามารถจะขับเคลื่อนได้อีกต่อไป

เมื่ออาการปรากฏนี้เกิดขึ้น เราไม่ได้ตาย เราก็ยังสามารถทำงานไปตามหน้าที่ของเรา เราสามารถกินดื่มและนอนหลับ แต่บัดนี้โดยกฎของธรรมชาติทุกสิ่งเป็นความว่าง และนี้คือกฎที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ สมมติว่ามีเชือกเส้นหนึ่ง ขึงตึงระหว่างเสา ๒ ต้น และเราตัดมันขาดที่กึ่งกลาง เชือกก็จะขาดออกจากกัน ถ้าเราต้องการจะผูกมันเข้าด้วยกันอีก เราไม่สามารถที่จะกระทำได้ ถ้าเราแก้เชือกออกจากเสาต้นหนึ่งเพื่อนำไปผูกที่กึ่งกลางแล้ว เราก็ไม่สามารถผูกมันเข้าที่เสาต้นเดิมได้อีก เรื่องนี้เปรียบเหมือนกับประสาทสัมผัสทั้งหกของบุคคลที่ประจักษ์แจ้งธรรมชาติดั้งเดิมของเขา เมื่อตาของเขากระทบเข้ากับวัตถุสิ่งหนึ่ง จะไม่มีความยึดติด เช่นเดียวกับน็อตที่เกลียวหวานไม่สามารถทำหน้าที่ยึดเกาะได้อีก

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อยังความสิ้นสุดแก่ความทุกข์ ถ้าเราไม่เข้าใจสิ่งนี้ เราจะเกิดความลังเลสงสัยเกี่ยวกับคำสอนของพระองค์ และจะคาดคิดเกี่ยวกับเรื่องการเกิดใหม่ สวรรค์ นรก และอื่นๆ การคาดคิดซึ่งควรจะละทิ้งนั้นกลับระบาดอยู่ในใจของเรา คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไร้กาลเวลา และไม่ถูกจำกัดอยู่ด้วยภาษา เชื้อชาติ สัญชาติหรือศาสนาใดๆ ตามหลักฐานในสติปัฏฐานสูตร ถ้าเธอปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องดุจดังลูกโซ่ นั่นคือเจริญสติในทุกขณะแล้ว ความเป็นพระอรหันต์ (ผู้ดับกิเลสได้ ดับเชื้อได้ เห็นจริงรู้แจ้งในตัวของตัว) หรือภาวะแห่งพระอนาคามี (“ผู้ไม่หวนกลับ”) เป็นสิ่งที่หวังได้ อย่างนานภายใน ๗ ปี อย่างกลาง ๗ เดือน และอย่างเร็วที่สุด ๗ วัน ถ้าเธอเจริญสติตามวิธีที่ข้าพเจ้าอธิบายให้ฟัง และมีสติอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นลูกโซ่แล้ว อย่างนานที่สุดภายใน ๓ ปี ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงถึง ๖๐ เปอร์เซ็นต์ และในบางกรณีอาจจะหมดสิ้นโดยสมบูรณ์ สำหรับบุคคลบางคนนั้น อาจจะได้รับผลนี้ภายในเวลา ๑ ปี หรือภายในเวลา ๙๐ วัน จะไม่มีความดีใจหรือเสียใจ ความพอใจหรือความไม่พอใจ หนทางไปสู่ความสิ้นสุดของทุกข์นี้เป็นหนทางที่ง่าย เหตุที่ยากก็เพราะเราไม่รู้มันอย่างแท้จริง เราจึงมีแต่ความสงสัยและลังเล

เมื่อเรามีความมั่นใจในทุกๆก้าวของการปฏิบัติ มันก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร เธอสามารถปฏิบัติมันได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง แต่เธอควรจะรู้ถึงการปฏิบัติอย่างถูกต้องและแท้จริง ถ้าเธอสามารถรับรองตัวของเธอเองได้แล้ว ก็หมายความว่าเธอมีที่พึ่งในตัวเอง ศาสนาหมายถึงที่พึ่ง อันนี้หากว่าเธอได้ศึกษาตำรามาเป็นเวลาหลายปี นั่นก็ยังคงเป็นเพียงทฤษฎีอยู่ แต่ถ้าเธอได้ปฏิบัติอย่างแท้จริง เธอจะไม่ต้องเสียเวลานานถึงเพียงนั้น และสิ่งที่เธอรู้ก็จะเป็นสิ่งที่ดีกว่านักทฤษฎีอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้ ในภาษาบาลีมีคุณภาพทางจิตใจที่สำคัญอยู่สองสิ่ง สิ่งแรกคือ สติ การเรียกกลับมาที่จิตใจ และสิ่งที่สองคือสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวที่ตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของมือของเรา เรามีทั้งสติและสัมปชัญญะ ผลแห่งการกระทำนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก เป็นสิ่งที่มีอาจหาค่าได้ เราไม่อาจซื้อความไม่ทุกข์ แต่จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวของเราเองจนกระทั่งสิ่งนี้เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่มีอยู่ก่อนแล้ว

พระธรรมที่ตถาคตรู้นั้น

มีมากเปรียบเหมือนใบไม้ทั้งป่า

แต่พระธรรมที่ตถาคต

สอนแก่พวกเธอทั้งหลายนั้น

เปรียบเหมือนใบไม้กำมือเดียว

การทำบุญและการรักษาศีลเปรียบประดุจดั่งข้าวเปลือกซึ่งไม่อาจจะกินได้แต่ก็เป็นประโยชน์ เพราะเราจะใช้มันสำหรับการเพาะปลูกในปีถัดไป การทำตนเองให้สงบนั้นเปรียบดั่งเช่นข้าวสารที่ยังมิได้หุงและก็ยังคงกินไม่ได้ ความสงบนั้นมี ๒ อย่างด้วยกัน อย่างแรกคือ ความสงบแบบสมถะ (ความจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือสงบแบบไม่รู้) อย่างที่สองคือ ความสงบแบบวิปัสสนา (ปัญญาญาณ, เห็นแจ้งรู้จริงสัมผัสได้ ไม่ทุกข์) ในการกระทำสมถภาวนานั้น เธอจะต้องนั่งนิ่ง หลับตาและเฝ้าดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของเธอ เมื่อลมหายใจละเอียดอ่อนมากเข้าบางครั้งเธอจะไม่รู้สึกถึงลมหายใจนั้น และเธอรู้สึกสงบมาก แต่โทสะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถถูกขจัดออกไป เพราะยังคงมีความไม่รู้อยู่ และเธอเองก็ไม่รู้สึกถึงตัวความคิดของเธอ แต่วิปัสสนาภาวนานั้นสามารถขจัดโทสะ โมหะ โลภะ และความสงบชนิดนี้สามารถมีได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง และในทุกเวลา ดังนั้นแล้วเราจึงไม่จำเป็นต้องนั่งปิดหูปิดตา ตาของเราสามารถดู หูของเราสามารถได้ยิน แต่เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราเห็นมัน ความสงบแบบนี้เป็นศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวคนทุกคน

จิตใจดั้งเดิมของเรานั้นสะอาด สว่าง และสงบ สิ่งซึ่งมิได้สะอาด สว่างและสงบนั้น มิใช่จิตใจของเรา มันคือกิเลส

(ยางเหนียว) เราพยายามที่จะเอาชนะกิเลสนี แต่แท้ที่จริงแล้วนั้นกิเลสมิได้มีอยู่จริง แล้วเราจะไปชนะมันได้อย่างไร สิ่งที่เราต้องกระทำเพียงอย่างเดียวคือ เราเพียงแต่ดูจิตใจโดยชัดเจน เผชิญหน้ากับความคิดโดยแจ่มชัด เมื่อเราเห็นจิตใจอย่างชัดเจนโมหะก็จะไม่มีอยู่

คำว่า **"สะอาด"** ชี้เฉพาะไปที่ภาวะธรรมชาติของจิตใจ ซึ่งไม่ถูกแปดเปื้อนหรือถูกครอบคลุมโดยสิ่งใด เรามีสติปัญญาแทงตลอดเข้าไปถึงจิตใจ และเห็นจิตใจอย่างชัดเจน รู้ว่าจิตใจนั้นมีความสมดุล และไม่มีสิ่งใดมากระทบมันได้ นี้คือความสะอาดของจิตใจ ความ **"สว่าง"** ของจิตใจเปรียบดั่งแสงที่ส่องสว่างซึ่งช่วยให้เราเกิดความปลอดภัย ไม่ว่าเราจะไป ณ ที่ใด ในภาวะแห่งความสว่างแจ่มจรัสนี้ เราเห็นชีวิตจิตใจของเราเองตลอดเวลาทุกๆ นาที ทุกๆ วินาที และทุกๆ ขณะ นี้ความสว่างของจิตใจ ความ **"สงบ"** หมายถึงการหยุดความสิ้นสุดของโทสะ โมหะ โลภะ ความเร่าร้อนปั่นป่วนและความทุกข์ยากทั้งมวล อีกทั้งยังหมายถึงการยุติการแสวงหาวิธีหรือระบบต่างๆ อีกด้วย เราไม่จำเป็นต้องออกเสาะแสวงหาครูอาจารย์อีก เพราะเรารู้อย่างแท้จริงเพื่อตัวเราเอง โดยตัวเราเอง และในตัวเราเอง เมื่อเรารู้จักจิตใจเราอย่างแท้จริง เรารู้ว่าจิตใจนั้นสะอาด สว่าง และสงบในทุกเวลา

เมื่อเรารู้จักจิตใจ เราจะรู้ถึงภาวะที่ความทุกข์เกิด และภาวะที่ความทุกข์ดับ เรารู้ความคิดทุกครั้งที่มันคิด เรารู้แม้กระทั่งเสียงหัวใจเต้น และไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวด้วยอิริยาบถใด เรารู้มันทั้งหมด เรารู้ด้วยการเฝ้าดูโดยปกติธรรมดา โดยไม่จำต้องพยายามหรือฝืน การรู้นี้เป็นสิ่งที่รวดเร็วมาก มันรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้า ยิ่งกว่าไฟฟ้า และยิ่งกว่าสิ่งใดๆ การรู้เป็นสิ่งเดียวกับปัญญา เป็นสิ่งเดียวกับสติปัญญา สติและสมาธิและปัญญา ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งเดียวกัน ปัญญารอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างจริงๆ แม้แต่ว่าเสียงที่แผ่วเบาที่สุดเกิดขึ้นเราก็รู้ เมื่อลมพัดมาถูกผิวหนังของเราเราก็รู้ ความคิดไม่ว่าจะเกิดในลักษณะอาการเช่นใดเราก็รู้ เมื่อความคิดอยู่ลึกปัญญาก็ลึกด้วย เมื่อความคิดว่องไวกิเลสก็ว่องไวและปัญญาก็ว่องไวด้วย ไม่ว่าความคิดจะเกิดโดยรวดเร็วเพียงใด ปัญญาจะรู้ความคิดนั้น

นี้คือสิ่งที่เรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท** ("การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน") เมื่อไม่มีอวิชชา (การไม่รู้) สายโซ่ซึ่งยังให้เกิดทุกข์ก็ขาดสะบั้นลง เพราะการรู้เข้าไปแทนที่ เธออาจจะเคยได้ยินมาว่าพระพุทธเจ้าทรงตัดผมของพระองค์เพียงครั้งเดียว และผมของพระองค์ก็ไม่ขึ้นมาอีกเลย ข้อนี้เป็นปริศนาธรรม เมื่อผมถูกตัดออกไป มันไม่อาจจะกลับมาติดได้ดั่งเดิม ข้อนี้ฉันใด การตัดอวิชชาออกไปอย่างเด็ดขาด โดยที่มันไม่อาจจะหวนกลับมาได้อีก ก็เป็นฉันนั้น นี้คือกฎตายตัวของธรรมชาติ ดุจดั่งเชือกที่ขึงตึงไว้กับเสาสองต้น เมื่อเราตัดให้ขาดออกจากกันที่ตรงกลางก็ไม่อาจจะกลับเข้ามาผูกติดกันได้อีก เมื่อเราเห็นมาถึงจุดนี้เราจะรู้ว่า ภาวะเช่นนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคน แล้วทำไมมันจึงกลายเป็นเรื่องที่ยากเย็น มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยากแต่ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่าย มันเป็นสิ่งที่ทั้งยากและง่าย

มีภาษิตบทหนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย กล่าวไว้ว่า "คนจนมั่งมี เศรษฐีทุกข์ไส้" ทำไมจึงทุกข์ ทำไมจึงจน เศรษฐีนั้นรวยเฉพาะแต่ในเรื่องเงินทองเท่านั้น แต่ยากจนเพราะไม่เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของตน ส่วนคนยากจนใดที่เห็นถึงกฎของธรรมชาติข้อนี้ ถือว่าเป็นผู้มั่งคั่งโดยแท้ เงินทองไม่อาจจะนำใครมาถึงจุดนี้ได้ คนทุกคนมีความสามารถทัดเทียมกันที่จะมาถึงจุดนี้ เพราะว่าทุกคนมีเหมือนกัน ไม่ว่าเราจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย คนไทย คนจีน หรือชาวตะวันตก และไม่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนาใดๆ ด้วย เราทั้งหมดมีจิตใจดั้งเดิมเป็นสิ่งเดียวกัน ข้อนี้เป็นกฎธรรมชาติเช่นเดียวกับที่ร่างกายของคนทุกคนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ อย่างเดียวกัน ข้าพเจ้าสามารถให้คำมั่นแก่พวกเธอทั้งหลายได้ว่า ตัวเธอทุกคนนี้แหละปฏิบัติได้ แต่เธอจะต้องมีความจริงใจ

ข้าพเจ้าเชื่อในคำพูดที่ว่า พระธรรมนั้นมีอยู่ก่อนการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นเพียงบุคคลแรกที่ทรงค้นพบ ก่อนการอุบัติของพระพุทธเจ้านั้น พระธรรมถูกปกปิดอยู่ พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงเปิดเผยพระธรรมนั้น ธรรมชาติที่แท้จริงนี้ดำรงอยู่แล้วในคนทุกคน เมื่อเธอลุกขึ้นยืน ธรรมชาติที่แท้จริงนี้ก็ลุกขึ้นยืนพร้อมกับเธอ เมื่อเธอนั่งลง มันก็นั่งตามด้วย เมื่อเธอนอนหลับมันก็นอนหลับพร้อมๆ กับเธอ และเมื่อเธอไปเข้าห้องน้ำ มันก็ยังติดตามเธอไปที่นั่นด้วย มันไปทุกหนทุกแห่งพร้อมกับเธอ ดังนั้นเธอจึง

สามารถปฏิบัติได้ในทุกสถานที เธอควรจะรู้ถึงวิธีการปฏิบัติ เธอควรจะรู้ถึงวิธีการดูความคิด เมือเธอรู้ถึงต้นตอหรือแหล่งที่มาของความคิด นี้เป็นจุดที่สำคัญยิ่ง จากจุดนี้หนทางอันยิ่งใหญ่จะเปิดเผยตัวของมันเอง

เมื่อเรามีทัศนะที่ถูกตรงและหนทางที่ถูกตรงแล้ว แน่นอนที่สุดเราย่อมจะลุถึงเป้าหมายในการฟังเทศนา การบริจาคทาน การรักษาศีล การปฏิบัติสมถภาวนา หรือแม้แต่วิปัสสนาภาวนา ถ้าเราไม่สามารถลุถึงที่หมายนี้ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความดีอย่างโลกๆ เท่านั้น แต่มิใช่ความดีอันแท้จริง แต่ถ้าเรามิได้บริจาคทานหรือรักษาศีลหรือปฏิบัติการภาวนา และก็ยังคงบรรลุถึงจุดนี้แล้ว กิจที่ต้องทำทั้งหมดเป็นอันสิ้นสุด ประดุจดังฟ้าที่ครอบคลุมดิน มันครอบคลุมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นพระไตรปิฎกทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ซึ่งรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ทั้งหมดได้รวมอยู่ที่จุดนี้ ถ้าเธอศึกษาพระไตรปิฎกจนจบ เธอควรที่จะมาถึงจุดนี้ แต่ถ้าเธอผ่านพระไตรปิฎกทั้งหมดแล้ว แต่มิได้มาถึงจุดนี้ เธอก็ยังคงมีแต่ความลังเลสงสัยและก็ยังคงมีแต่ทุกข์

บัดนี้ เราไม่ต้องศึกษาพระสูตร พระวินัย หรือพระอภิธรรม (พระไตรปิฎก) แต่เราต้องมีความรู้สึกตัวมาถึงที่จุดนี้ เมื่อเรามาถึงจุดนี้เราก็จะรู้พระไตรปิฎกทั้งหมด ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังป่าแห่งหนึ่ง พร้อมด้วยภิกษุจำนวนหนึ่ง พระองค์ทรงหยิบใบไม้แห้งกำมือหนึ่งขึ้นมา แล้วตรัสถามแก่ภิกษุว่า "ใบไม้ทั้งหมดในป่าและในมือของเราตถาคต เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วอย่างไหนจะมีมากกว่ากัน" ภิกษุทั้งหลายตอบว่า "ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ใบไม้ทั้งหมดในป่าย่อมมีมากกว่าใบไม้ที่อยู่ในมือของพระองค์อย่างเปรียบเทียบกันมิได้ พระเจ้าข้า" พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "พระธรรมที่ตถาคตรู้นั้นมีมากเปรียบเหมือนใบไม้ทั้งป่า แต่พระธรรมที่ตถาคตสอนแก่พวกเธอทั้งหลายนั้น เปรียบเหมือนใบไม้กำมือเดียว" โปรดเข้าใจความหมายนี้ให้ถูกต้อง พระพุทธเจ้าทรงสอนเฉพาะเรื่องทุกข์และการดับไปของทุกข์เท่านั้น มิได้มีสิ่งใดอื่น การศึกษาตำรา การบริจาคทาน การรักษาศีล การปฏิบัติสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา ควรจะนำเรามาถึงที่จุดนี้ มิฉะนั้นแล้วก็เป็นสิ่งที่ไร้ค่า เมื่อเรามาถึงที่จุดนี้ กิจที่ต้องทำทั้งหมดก็เป็นอันสิ้นสุด

๒

เปิดของที่คว่ำอยู่

ให้หงายขึ้น

เพราะว่าทุกคนมีความสงสัยในการเสาะหาวิธีปฏิบัติให้พ้นจากความสับสนวุ่นวาย วันนี้ข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึงวิธีการและกล่าวถึงการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำมาก่อน

แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าได้ศึกษากรรมฐาน (ที่ตั้งของการกระทำ) หลายอย่างหลายชนิดด้วยกัน เช่น หายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" นั่งขัดสมาธิหลับตา รวมทั้งวิธีการทำอย่างนั้นทั้งหมด ข้าพเจ้าได้ศึกษาการบริกรรมคำว่า "สัมมาอรหัง" และข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธียุบหนอ พองหนอ นี้ก็เป็นวิธีการดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเช่นเดียวกัน และแล้วข้าพเจ้าก็ได้หันมาทดลองวิธีนับลมหายใจซึ่งเป็นการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งของการดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แล้วข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าสั้นและลมหายใจออกสั้น รู้ลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว วิธีการทั้งหมดเหล่านี้ที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมา ข้าพเจ้ามิได้มีปัญญาญาณใดๆ เกิดขึ้นเลย วิธีการทั้งหมดเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ความสงบ แต่ก็เป็นความสงบคนละชนิดกับที่ข้าพเจ้าเสาะแสวงหา

คนส่วนใหญ่แสวงหาความสงบ แต่การนั่งนิ่งๆ นั้นเป็นความสงบที่ไม่สงบ

ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงยังคงเสาะแสวงหาต่อไปเพื่อค้นหาความจริง ความจริงเป็นสัจจะที่มีอยู่แล้วในคนทุกคน โดยไม่เกี่ยวข้องกับชาติ ภาษา หรือเครื่องแบบใดๆ สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคนทุกๆ คน นั่นแหละคือสิ่งที่ข้าพเจ้าเสาะหา กระทั่งข้าพเจ้าได้ค้นพบมัน เห็นมันโดยชัดเจน และเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้ง นั่นคือความสงบที่แท้จริง

ความสงบมีสองชนิดด้วยกัน ความสงบที่เป็นการไม่รู้จำเป็นต้องไปนั่งเงียบๆ และนั่งอยู่คนเดียว นั่นมิใช่ความสงบที่แท้จริง ความสงบที่ข้าพเจ้าจะกล่าวแก่พวกเธอทั้งหลายในวันนี้นั้น คือความสงบที่เราไม่ต้องออกแสวงหา ทำไมเราจึงไม่ต้องออกแสวงหา เพราะว่าเรารู้ที่สุดของทุกข์นี้เรียกว่าความสงบ และเราไม่จำต้องไปศึกษาจากใครที่ไหนอีก บัดนี้พวกเธอทุกคนโปรดตั้งใจฟังด้วยความระมัดระวัง

แรกสุดนั้น วิธีอันนำข้าพเจ้าไปพบกับความสงบที่แท้จริงโดยมิต้องจดจ่ออยู่กับจุดใดจุดหนึ่งเป็นพิเศษ ข้าพเจ้าเพียงแต่ทำการเคลื่อนไหวและเพียงมีสติรู้สึกอิริยาบถและการเคลื่อนไหวทั้งหมด เป็นต้นว่า การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การคู้ การเหยียด และการเคลื่อนไหวทั้งหมด เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติด้วยวิธีนี้ และรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของข้าพเจ้าทั้งหมด ปัญญาได้เกิดขึ้นภายในจิตใจของข้าพเจ้า ด้วยการรู้สึกที่ตัวของตัวเองมิใช่ที่ใครอื่น ข้าพเจ้าได้**รู้รูป** ข้าพเจ้าได้**รู้นาม** ข้าพเจ้าได้**รู้การกระทำของรูป** ข้าพเจ้าได้**รู้การกระทำของนาม** ข้าพเจ้าได้**รู้โรคของรูป** ข้าพเจ้าได้**รู้โรคของนาม**

รูปโรค-นามโรค มี ๒ ชนิด โรคในทางร่างกาย เช่น ปวดหัวหรือปวดท้อง โรคชนิดนี้เราจะต้องไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ แพทย์จะตรวจร่างกาย และค้นหาสาเหตุของโรค เมื่อรู้ถึงชนิดของโรคแล้วก็สามารถให้ยารักษาโรคนั้นได้ เราก็กลับเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง โรคอีกชนิดหนึ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตใจคิดนึก และเรารู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ดีใจหรือเสียใจ โรคชนิดนี้ไม่สามารถเยียวยาได้โดยแพทย์ในโรงพยาบาล แต่เราจำต้องมาศึกษาที่ตัวของเราเอง กระทั่งเรารู้ถึงแหล่งที่มาของความคิด ในการรักษาโรคชนิดนี้เราจะต้องศึกษาที่ตัวของเราเอง จนกระทั่งเรารู้อย่างแท้จริง เมื่อข้าพเจ้ารู้ที่มาของความคิด ข้าพเจ้าได้ค้นพบความสงบ แต่เป็นความสงบเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความสงบที่แท้จริงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหยุดการแสวงหา ต่อเมื่อเราไม่ต้องวิ่งหาบุคคลอื่น นั่นเรียกว่าความสงบ

ข้าพเจ้ายังคงกระทำความรู้สึกตัวที่ตัวเองมากขึ้น ปัญญาได้เกิดขึ้น และข้าพเจ้าได้**รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** ("ความทุกข์, ความไม่เที่ยง, ความไม่ใช่ตัวตน") และข้าพเจ้าได้**รู้สมมติ** สิ่งสมมติไม่ว่าอะไรก็ตามที่ดำรงอยู่ในโลกนี้ รู้ให้หมด รู้ให้จบ รู้ให้ทั่ว รู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้ สิ่งที่เป็นสมมตินี้

เรียกว่า **สมมติบัญญัติ** (การกำหนดขึ้นแห่งสมมติ) **ปรมัตถบัญญัติ** (การกำหนดขึ้นแห่งสิ่งที่สัมผัสอยู่) **อรรถบัญญัติ** (การกำหนดความหมายอันลึกซึ้งแห่งธรรมะ) และ**อริยบัญญัติ** (การกำหนดร่วมกันแห่งผู้ที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมะ) เราจะต้องรู้ถึงแบบแผนทั้ง ๔ นี้อย่างแท้จริงและอย่างสมบูรณ์ รู้มันให้จบจริงๆ และรู้มันให้ทั่วจริงๆ

ภายหลังจากที่ข้าพเจ้ารู้สมมติโดยสมบูรณ์แล้ว ข้าพเจ้าได้**รู้ศาสนา** ข้าพเจ้าได้**รู้บาป** ข้าพเจ้าได้**รู้บุญ** ข้าพเจ้าได้รู้สิ่งเหล่านี้ได้แท้จริง ธรรมดาแล้วนั้นเรามันจะยึดติดในสมมติ เช่น การยึดติดความเป็นศาสนาฮินดู ความเป็นพุทธศาสนา ความเป็นศาสนาคริสต์ หรือความเป็นศาสนาอิสลาม สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสมมติ ศาสนาที่แท้จริงคือตัวคนทุกคน พุทธศาสนาคือสติปัญญา ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน ข้าพเจ้าสามารถรับรองสิ่งนี้แก่เธอได้ เมื่อข้าพเจ้ารู้จักตัวเองนั้นข้าพเจ้าได้รู้ว่า คนทุกคนก็เป็นเหมือนข้าพเจ้าเพราะว่าทุกคนก็สามารถรู้ได้

บัดนี้ข้าพเจ้าจะได้กล่าวถึงบาป บาปคือบุคคลที่ไม่รู้จักตัวเอง บาปที่หนักที่สุดในโลกก็คือบุคคลที่ไม่รู้จักตัวเองนั่นเอง บุญคือบุคคลที่รู้จักตัวเอง ใครก็ตามที่รู้จักตัวเองคือบุคคลผู้มีบุญ และเป็นผู้ที่มีความสามารถกระทำตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ

(อริยบุคคล) ได้อย่างแท้จริง นี้เรียกว่า ความสงบ

การรู้จักตัวเองมิได้หมายความว่า เรารู้ว่าเราเป็นชายหรือหญิง เราคือนาย ก. หรือ นาย ข. แต่การรู้จักตัวเองคือการมีสติในทุกๆ ขณะ ไม่ว่าร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างไร เรารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวนั้น ไม่ว่าจิตใจคิดนึกอย่างไร เราก็รู้สึกถึงความนึกคิดนั้น

บุญคือบุคคลที่รู้จักตัวเอง

ใครก็ตามที่รู้จักตัวเองคือบุคคลผู้มีบุญ

และเป็นผู้ที่มีความสามารถกระทำตนเอง

ให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ (อริยบุคคล)

ได้อย่างแท้จริง

การเฝ้าดูความคิด

โดยไม่พยายามไปทำ

หรือจัดการอะไรกับมัน

เพียงแต่ดูมันเฉยๆ

และปล่อยมันไป

นี้คือหนทางของอิสรภาพจากทุกข์

ความรู้สึกตัวนี้เกิดขึ้นจากกฎของธรรมชาติโดยแท้ เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นมัน รู้มัน และเข้าใจมัน เมื่อเราเห็นความคิดก็จะหยุดด้วยตัวของมันเอง เมื่อความคิดหยุดลง ปัญญาก็เกิดขึ้น และเรารู้

ถึงที่มาของ โทสะ โมหะ โลภะ เรารู้ว่า โทสะ โมหะ โลภะ มิใช่เป็นตัวของเรา ขณะใดที่เราไม่ได้เห็นชีวิตของเราเอง ไม่เห็นจิตใจของเราเอง ขณะนั้นเราขาดความรู้สึกตัว เราลืมตัวของเราไป เมื่อเราขาดความรู้สึกตัว โทสะ โมหะ โลภะ ก็เกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้น เราจึงเป็นทุกข์ คนทุกคนเกลียดทุกข์ แต่เราไม่รู้จักทุกข์ เราจึงแสวงหาความสงบ

ดังนั้นเราจึงไม่อาจหาความสงบได้โดยการนั่งเพียงอย่างเดียว นั้นมิใช่หนทางไปสู่ความสงบ ความสงบที่ข้าพเจ้าหมายถึงนั้นเป็นความสงบที่เป็นอิสระจากโทสะ อิสระจากโมหะ อิสระจากโลภะ และความสงบชนิดนี้อยู่ในคนทุกคนโดยไม่ยกเว้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ข้าพเจ้าจึงสามารถรับรองได้ว่า ทุกๆ คนก็อาจเข้าถึงความสงบนี้ได้ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด หรือศาสนาใด ไม่ว่าเธอจะเป็นชาวฮินดู ชาวพุทธ ชาวคริสต์ ชาวมุสลิม หรือศาสนาใดๆ ก็ตาม เธอสามารถเรียนรู้ตัวเองได้ เพราะว่าทุกๆ คนต่างก็มีชีวิตจิตใจเหมือนกัน พวกเธอทั้งหมดที่นั่งอยู่ ณ ที่นี้ และกำลังฟังข้าพเจ้าพูดอยู่นี้ จิตใจของพวกเธอทุกๆ คนก็เป็นเช่นนี้ ชีวิตจิตใจของเรามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว แต่เมื่อเราพูดว่าจิตใจสะอาด สว่างและสงบนั้น เราเพียงจำคำพูดมาจากคนอื่น เราไม่ได้เห็นมันจริงๆ เมื่อเราเห็นมันอย่างแท้จริงนั้น เราจะสามารถยืนยันรับรองได้ว่าสิ่งนี้มีอยู่แล้วในคนทุกคนและทุกคนถ้าปฏิบัติอย่างจริงจัง เขาจะต้องรู้ เขาจะต้องเห็น และเขาจะต้องมีมัน

เมื่อเรารู้และเห็น เราก็จะรับรองได้ว่า คำสอนนี้สามารถใช้ได้กับทุกๆ คน ในทุกชนชั้น และในทุกวัย เศรษฐีก็สามารถปฏิบัติได้ คนที่ไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียวหรือสตางค์แดงเดียวก็สามารถปฏิบัติได้ คนที่มีการศึกษา ที่มีปริญญาก็สามารถปฏิบัติได้ คนที่ไม่รู้หนังสือก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ข้าพเจ้าสามารถยืนยันจุดนี้ได้จริงๆ แต่เราจะต้องรู้วิธีที่ถูกต้อง และเข้าไปในจิตใจของเรา

พวกเธอทั้งหมดที่ฟังข้าพเจ้าพูดในบัดนี้ โปรดดูเข้าไปในจิตใจของเธอ และเธอจะรู้ถึงลักษณะอาการของจิตใจ อุปมาดั่งเมล็ดของผลไม้ใดๆ ถ้าเราเพาะลงในดินที่ชุ่มชื้น ภายใต้เงื่อนไขที่ดีมันก็จะผลิต้นอ่อนขึ้นมา เมล็ดข้าวเจ้าหรือเมล็ดข้าวเหนียวหรือเมล็ดข้าวใดๆก็ตาม ที่เราปลูกไว้อย่างดีแล้ว มันก็จะแตกช่อเติบโตขึ้นมา บุคคลก็เช่นเดียวกัน ถ้าเขาฟังและเข้าใจและนำไปปฏิบัติเขาก็จะรู้ เมื่อเราไม่รู้และไม่เข้าใจ ก็เปรียบเหมือนกับเมล็ดข้าวที่ลีบ หรือเปรียบเหมือนกับเมล็ดข้าวเปลือกที่ไม่มีเนื้อใน เมื่อเรานำไปปลูกตามท้องนา มันจะไม่งอก มันจะไม่ขึ้น เช่นเดียวกับกรณีของคนที่ไม่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริงและมาสอนบุคคลอื่น บุคคลอื่นก็ย่อมไม่รู้ตามด้วย

ข้าพเจ้าจะอุปมาให้ฟังอีกอย่างหนึ่ง สมมติว่าในตอนกลางวันแสงแดดส่องสว่าง เมื่อใดก็ตามที่เมฆมาบดบังดวงอาทิตย์ แสงอาทิตย์ก็จะมืดมัวลง แต่ที่จริงแล้วดวงอาทิตย์ก็ยังคงสว่างไสวอยู่เช่นนั้นตลอดเวลา จิตใจของเราเปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ มันสะอาด สว่าง และสงบ ดุจดังดวงอาทิตย์ตลอดเวลา แต่เมื่อใดก็ตามที่เราพลัดออกจากต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจของเรา เราก็จะไม่เห็นพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่รู้จักพุทธศาสนา เราก็จะค้นหาความสงบไม่พบ เมื่อเราไม่รู้เราก็ออกเสาะหาครูอาจารย์ แต่นั้นก็เป็นเรื่องสำหรับบุคคลผู้ไม่รู้

ถ้าเธอต้องการความสงบ หรือพุทธะ เธอไม่จำต้องทำอะไรมาก เพียงแต่กลับมาดูต้นตอของชีวิตเธอเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นอย่าเข้าไปในความคิดนั้น แต่ให้ตัดความคิดทิ้ง และให้ออกจากความคิดในทันที ทำให้เหมือนแมวกับหนู เมื่อหนูมาแมวกระโดดตะครุบหนูทันที ความคิดก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันคิด สติหรือปัญญาจะรู้ทันที ความคิดก็หยุด ทำเช่นนี้อยู่บ่อยๆ หรือเปรียบเหมือนกับนักมวย เมื่อเราเผชิญหน้าคู่ต่อสู้เราจะต้องชก เราชกที่ตาของคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้ก็จะแพ้เรา โทสะ โมหะ โลภะ ก็เป็นเช่นเดียวกัน เมื่อเรามาถึงจุดนี้ พระพุทธเจ้าก็จะเกิดขึ้นในตัวของเรา

พุทธะ คือจิตที่สะอาด จิตที่สว่าง จิตที่สงบ เราทุกคนไม่มีใครที่จะโกรธตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่มีใคร

ที่จะโลภตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพียงเพราะโมหะเท่านั้น ที่ทำให้เราไม่รู้ เมื่อเรามารู้ที่จุดนี้ เราก็จะรู้ยิ่งขึ้นๆ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ เหมือนกับการเทน้ำลงไปในขวด น้ำในขวดจะเต็มขึ้นมา เมื่อน้ำเต็มถึงขอบแล้ว เราก็ไม่สามารถจะใส่อะไรลงไปได้อีก สติ สมาธิ ปัญญา ก็เป็นเช่นเดียวกัน นี้เรียกว่าความสงบในพุทธศาสนา หรือจะเรียกว่าความสงบในศาสนาคริสต์ หรือจะเรียกว่าอะไรๆ ก็ได้ตามแต่เราจะเรียก จะเรียกว่ากัป ว่ากัลป์ ก็ได้

ความจริงมีอยู่ในคนทุกคน เมื่อบุคคลรู้ถึงความจริงนี้ เขาก็จะอยู่ในโลกนี้ได้โดยไม่มีทุกข์ เขาก็จะทำงานต่างๆ ได้โดยไม่มีทุกข์ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นครู หรือพ่อค้า หรือพ่อ แม่ หรือคนงานก็ตาม เพียงแต่เขามารู้วิธีปฏิบัติ และมาถึงที่สุด ความทุกข์ก็จะหดหายไปเอง เปรียบเหมือนกับปลิงที่เกาะบนผิวหนังของเรา เราไม่จำเป็นต้องดึงมันหรือแกะมัน เพียงแต่นำปูนกินหมากกับใบยามาผสมเข้าด้วยกันกับน้ำแล้วบีบลงบนตัวปลิง ปลิงก็จะหลุดไปด้วยตัวของมันเอง เมื่อเรามารู้จุดนี้ เราจะหมดความสงสัย และเราไม่ต้องเสาะหาครูอาจารย์ที่ไหนอีก เราจะรู้ว่าที่สุดของทุกข์อยู่ที่นี่แล้ว

วันนี้ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องความจริงพอสมควรแก่เวลา ข้าพเจ้าจะขอยุติการพูดในบัดนี้ ใครที่มีปัญหาสงสัย ขอได้โปรดซักถามตามความสะดวก

ผู้ฟัง : ทำไมคนเราถึงได้เป็นโรคประสาทกันครับ

หลวงพ่อ : เพราะว่าเราคิดมาก และเราไม่เคยเห็นความคิด เราดูแต่สิ่งที่นอกตัวเรา ว่าคนนี้รวย คนนั้นจน คนนี้สวย คนนั้นไม่สวย คนที่มีรถก็คอยดูรถของตัวเอง คนที่มีเพชรก็ดูเครื่องเพชรของตัวเอง คนที่มีนาฬิกาก็คอยดูนาฬิกาของตัวเอง เขาเหล่านั้นไม่เคยเห็นชีวิตของตนเอง จิตใจของตนเอง นี้คือโมหะ การดูจิตใจของเราเองอย่างแจ่มชัดโดยที่ไม่ติดข้องกับการเคลื่อนไหวของมัน การเฝ้าดูความคิดโดยไม่พยายามไปทำหรือจัดการอะไรกับมัน เพียงแต่ดูมันเฉยๆ และปล่อยมันไป นี้คือหนทางของอิสรภาพจากทุกข์ อิสรภาพจากโรคประสาททั้งปวง

ดังนั้นเราจึงควรเจริญสติ “เจริญ” แปลว่าทำให้มาก เมื่อสติเพิ่มขึ้น ความสามารถที่จะเจาะทะลวงเข้าไปในจิตใจ และเปิดเผยจิตใจก็เพิ่มขึ้นด้วย ถ้าเราเพียงแต่รักษาศีล หรือภาวนาทำความสงบ มันก็ยังคงไม่ปลอดภัย เปรียบเหมือนกับการจุดเทียนไขในถ้ำที่มืด ความมืดได้หายไปเพียงเล็กน้อย แต่มันยังคงอยู่ที่นั่นกับเรา เราก็ยังคงอยู่ในที่มืด และเมื่อเทียนไขหมดลง ความมืดก็เข้ามาปกคลุมทุกสิ่งทุกอย่างอีกครั้งหนึ่งในทันที ดังนั้นเราจึงควรที่จะออกจากถ้ำด้วยการมีสติตลอดเวลาในทุกๆ อิริยาบถของการเคลื่อนไหว นี้คือวิธีที่ง่าย ทุกคนสามารถทำได้ และสามารถปฏิบัติได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง

ผู้ฟัง : เมื่อเราเห็นความคิดและที่มาของความคิด ความทุกข์และความตึงเครียดนานาประการจะหมดสิ้นลงหรือไม่

หลวงพ่อ : ยังไม่หมดสิ้น เพราะว่าเราเพียงแต่รู้มันแต่เรายังไม่ทำอะไรกับมัน เราเพียงแต่รู้และเห็นความคิด เราเพียงแต่รู้ที่มาของความคิด แต่บางครั้งเราก็หลงออกจากทาง ตัวอย่างเช่น แต่ละวันเราอาจจะรู้มัน ๑๐ ครั้ง แต่การไม่รู้มีมากกว่า ดังนั้นจึงยังไม่ใช่ที่สุด แต่มันก็เป็นจุดเริ่มต้นของการทำลายโมหะที่ต้นตอของความคิด

ผู้ฟัง : กระผมอยากจะเรียนถามว่าในระหว่างการปฏิบัติของหลวงพ่อ ก่อนที่จะมาถึงที่สุด มีจุดไหนบ้างไหมที่ท่านเกิดความสงสัยขึ้นมา และมีสัญญาณอะไรบ้างไหมที่ทำให้ท่านหายสงสัยว่ายังมีโมหะอยู่อีกหรือไม่

หลวงพ่อ : มีสัญญาณ แต่ไม่ใช่สัญญาณในทางวัตถุ สัญญาณก็คือเราเห็นตัวเรา และเราไม่มีโมหะ เหมือนดังเปิดของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น หรือเหมือนเปิดเผยบางสิ่งซึ่งถูกปิดบังและซ่อนเร้นไว้ มีเพียงบุคคลที่มาถึงจุดนี้เท่านั้นที่จะรู้ และที่จะหายสงสัยในทันที เราไม่จำเป็นต้องพูดถึงโทสะ โมหะ โลภะ เพราะว่ามันเป็นสิ่งสามัญเป็นเรื่องที่ตื้น เมื่อเราพูดถึงเรื่องการเห็นความคิด คนส่วนใหญ่รู้ความคิด แต่ไม่เห็นความคิด เมื่อเรารู้ความคิด ความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไป และเราหลงทางในการต่อเนื่องของความคิด เรามีโมหะในความคิด โทสะ โมหะ โลภะ จึงมาที่จุดนี้ ด้วยเหตุนี้บุคคลที่รู้ความคิดจึงยังคงมีโทสะ โมหะ โลภะ

ผู้ฟัง : ในการเห็นความคิดนั้น จิตใจมันพูดอยู่ข้างในหรือไม่

หลวงพ่อ : ไม่ จิตใจไม่ได้พูดอยู่ข้างใน เมื่อเราเห็นมัน มันก็หลุดออก เหมือนดังปลิง เมื่อเรารู้ความคิดก็เหมือนกับพยายามที่จะดึงปลิงออกจากผิวหนัง แต่เมื่อเราเห็นมันอย่างแท้จริง เราไม่จำเป็นต้องไปดึงปลิง เพียงแต่นำใบยาและปูนกินหมากผสมกับน้ำ บีบลงบนตัวปลิง และปลิงจะหลุดของมันเอง ดังนั้นถ้าเรารู้จริงแล้วเราก็ไม่ต้องไปฟังใครที่ไหนอีก เหมือนดั่งที่พวกเราทั้งหลายนั่งกันอยู่ ณ ที่นี้ ในขณะนี้ เราไม่มีโทสะ หรือโลภะ จะมีก็เพียงโมหะ เพราะเราไม่เห็นชีวิตของเรา เมื่อเราเห็นและรู้ชีวิตของเราเองทุกเวลา โทสะ โมหะ โลภะ ก็ไม่สามารถจะเกิดได้ ดังนั้นจิตใจของเราจึงมีความสะอาด ชีวิตของเรามิใช่สิ่งสกปรก ไม่มีสัญญาณใดๆ ในภายนอก คนอื่นไม่สามารถที่จะเห็นได้ แต่เรารู้และเห็นตัวของเราเอง

ผู้ฟัง : หลวงพ่อบอกว่าเมื่อเราเห็นความคิด ความคิดจะหยุดในทันที กระผมยังไม่แน่ใจในเรื่องนี้ ถ้ามันเป็นจริง กระผมใคร่จะเรียนถามว่า เมื่อเราเห็นความคิดและความคิดหยุด เราจะรู้ความคิดตัวต่อไปได้หรือไม่

หลวงพ่อ : อย่าไปสนใจความคิดอันต่อไป ให้เพียงเห็นความคิด มันจะหยุดโดยตัวของมันเอง อย่าไปสนใจว่าความคิดมาจากไหน เมื่อเราเห็นมัน โทสะ โมหะ โลภะ ก็ไม่อาจเกิดได้

ผู้ฟัง : หลวงพ่อสอนให้ดูความคิด ถ้าเช่นนั้นใครกันที่เป็นผู้ดูความคิด

หลวงพ่อ : อย่าไปหาตัวผู้ดู และเราจะเห็นว่าตนเป็นที่พึ่งของตน และนั่นคือที่พึ่งอันแท้จริง เราอาจบอกว่าคนเป็นผู้ดู หรือเราอาจบอกว่าปัญญาเป็นผู้ดู แล้วแต่เราจะพูดเพราะว่าไม่มีตัวตนที่เราสามารถจับเอามาดูได้ การเห็นและการรู้เป็นสองสิ่งที่แตกต่าง การรู้คือการเข้าไปในความคิด และความคิดก็คงดำเนินต่อไป

ผู้ฟัง : กระผมได้ฟังหลวงพ่อมาและมีความรู้สึกว่าความคิดและอารมณ์ เช่น ดีใจหรือเสียใจ เป็นบางสิ่งที่อยู่ภายนอก เหมือนดังข้าวกับแกง ซึ่งเราสามารถทำประโยชน์ เราสามารถเอามารับประทาน เราสามารถเห็นมัน แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในตัวเรา เราไม่สามารถเห็นมันได้ ไม่ว่าความคิดหรืออารมณ์ ข้อนี้ไม่ใช่เป็นคำถาม แต่กระผมใคร่จะให้หลวงพ่อช่วยทำให้กระจ่างขึ้น

หลวงพ่อ : การเห็นความคิดเป็นสิ่งหนึ่ง การรู้ความคิดเป็นอีกสิ่งหนึ่ง เมื่อเราเห็นความคิด เราสามารถหลุดออกมาจากความคิดนั้นได้ เมื่อเรารู้ความคิด เราก็ยังคงติดอยู่กับความคิดนั้น ดังนั้นการรู้ความคิดจึงเป็นความรู้ของอวิชชา ความรู้ของบุคคลผู้ซึ่งไม่มีปัญญา แต่ด้วยความรู้ของผู้มีปัญญา การรู้และการเห็นสามารถแยกออกจากกันได้ นั่นคือ วิชชา

(การรู้) หรือปัญญา ปัญญาและวิชชาจะแยกความคิดออกจากกัน และนั่นคือที่สุดของทุกข์

ดังนั้นผู้มีปัญญาจะรู้อย่างนี้ แต่ข้าพเจ้าสามารถรับรองกับเธอได้ว่าพวกเธอทั้งหมดในที่นี้สามารถทำได้ โปรดได้ทดลองด้วยตัวของเธอเอง เพียงฟังอย่างเดียว เธอไม่สามารถจะรู้ได้ มันเป็นเพียงการจำเท่านั้น ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะเห็นแจ้งรู้จริง นี้คือความรู้ของเราเอง ดังนั้นจึงเรียกว่า พุทโธ ซึ่งแปลว่า การเห็น หรือการหลุดออก

ผู้ฟัง : เมื่อเรารู้ความจริงและรู้มันอย่างแจ่มแจ้ง จะมีหลักค้ำประกันได้ไหมว่า หลังจากที่รู้แล้ว ความรู้นั้นจะไม่หายไปอีก เมื่อเรารู้เรารู้มันตลอดไป หรือว่ามันสามารถจะหายไปได้

หลวงพ่อ : มันเป็นบางสิ่งที่อยู่ในตัวเรา มันไม่หายไป สมมติว่าเรารู้ตาของเรา เรามีตาของเราตลอดเวลา นี้เป็นสัญลักษณ์ที่ว่าทุกคนมีสิ่งนี้ และสามารถสอนสิ่งนี้แก่บุคคลอื่น ข้าพเจ้าสามารถให้คำรับรองว่าพวกเธอทั้งหลายในที่นี้ ปฏิบัติวิธีนี้ จะรู้ภายในเวลาไม่เกิน ๓ ปี

ผู้ฟัง : หลวงพ่อโปรดให้พรแก่พวกเราทั้งหมดในที่นี้ด้วย

หลวงพ่อ : เมื่อพระภิกษุให้ศีลให้พรแก่คนทั้งหลาย นั่นเป็นความดีอย่างหนึ่ง แต่ศีลและพรที่แท้จริงคือความตื่นตัวและความรู้สึกตัว พวกเธอแต่ละคนได้โปรดกระทำความรู้สึกตัว ไม่ว่าเธอจะอยู่ ณ ที่ใด ที่บ้านหรือที่ทำงาน ในทุกอิริยาบถการเคลื่อนไหว และนั่นจะเป็นศีลและพรที่แท้จริง ศีลที่แท้จริง พรที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้ เราเห็น และเราเข้าใจด้วยตัวของเราเอง และเมื่อเราเคารพตัวเอง

และแล้ว

ก็จะไม่ถูกแผดเผาอีก

วันนี้เป็นวันสำคัญวันหนึ่งที่เราได้มาประชุมกัน เพื่อฟังข้าพเจ้าพูดเกี่ยวกับความจริง สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพูดต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าได้ประสบมา ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติมันและผลที่ข้าพเจ้าได้รับก็คือ ข้าพเจ้าไม่มีทุกข์ ข้าพเจ้าคิดว่าพวกเธอทั้งหมดในที่นี้คงจะปรารถนาความไม่มีทุกข์เช่นเดียวกับข้าพเจ้า ในความเป็นจริงในภาวะที่แท้จริงแล้ว ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เราทุกข์เพียงเพราะเราไม่รู้มันเท่านั้น พวกเธอทั้งหลายที่ฟังข้าพเจ้าพูดอยู่ในบัดนี้ ไม่มีโทสะ ไม่มีโลภะ และไม่มีโมหะ ภาวะดั้งเดิมของจิตใจของมนุษย์ในทุกชาติและทุกภาษาย่อมเป็นเช่นนั้น โปรดตั้งใจฟังและนำไปปฏิบัติ

ขั้นแรกที่สุดนั้น เราจะต้องกระทำความรู้สึกตัว คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ ดังนั้นเขาจึงพยายามค้นหาความสงบ แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ข้าพเจ้าก็ได้กระทำเช่นนั้นมาก่อน ข้าพเจ้าเคยเสาะหาความสงบ แต่ก็ไม่รู้ว่าความสงบนั้นอยู่ที่ไหน บัดนี้ ข้าพเจ้าอยากจะพูดถึงความสงบอีกชนิดหนึ่ง ความสงบที่เป็นอิสระจากการไม่รู้เพราะเรารู้และเพราะเราตื่นตัว ความสงบที่เป็นอิสระจากความไม่สงบ ที่เป็นอิสระจากความสงสัย เมื่อเราปฏิบัติความรู้สึกตัวอย่างถูกวิธี เราจะรู้ถึงสิ่งสมมติทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลก เพราะว่าความรู้สึกตัวนั้นนำมาซึ่งปัญญา

ปัญญา มีอยู่สี่ชนิดด้วยกัน คือ รู้โดยการจำ รู้โดยการรู้จัก รู้อย่างแจ้งชัด และรู้อย่างแท้จริง และปัญญาทั้งหมดเหล่านี้มีอยู่ในคนทุกคน

สัจจะ หมายถึงความจริง การรู้ธรรมะมีอยู่สี่ระดับ คือ การรู้สมมติสัจจะ ปรมัตถสัจจะ อรรถสัจจะ และอริยสัจจะ และสิ่งนี้สามารถทำให้ใครก็ได้กลายเป็นบุคคลที่สูงส่งขึ้นมาโดยไม่จำกัดชนชั้นหรือภาษา ขั้นแรกที่สุดคือ โสดาบัน ขั้นที่สอง สกิทาคามี ขั้นที่สาม อนาคามี และขั้นที่สี่ อรหันต์

บัดนี้ ในขั้นต้นของการปฏิบัติเรารู้ **วัตถุ** (สิ่งที่มีอยู่) เรารู้ **ปรมัตถ์** (สิ่งที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่) เรารู้ **อาการ** (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมีอยู่) จิตใจจะเปลี่ยนเป็นอริยะ (ประเสริฐ) เพราะเราเห็นที่มาของ **โทสะ โมหะ โลภะ** อย่างแจ่มแจ้ง และรู้ต้นตอของ **เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ** (การรู้สึก-การจำได้-การปรุงแต่ง-การรู้อารมณ์) อย่างชัดเจน นี้เรียกว่า **รู้แจ้งรู้จริงด้วยญาณปัญญา** (ความรู้ของการรู้) ที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ

ขั้นต่อไปใช้สติมาดูจิตใจ ปัญญาจะเกิดขึ้น และเราจะรู้ที่มาของ **กิเลส** (ยางเหนียว) **ตัณหา** (ติด, หนัก) **อุปาทาน** (ยึดถือ, ยึดติด) และ **กรรม** (การกระทำและเสวยผลที่ทำนั้น) ต่อไปใช้สติดูจิตใจอีก ไม่ว่าความคิดอะไรเกิดขึ้น เห็นมันทันที และเราจะรู้ถึงความลวงหลอก รู้ทันเวลา รู้การป้องกัน และรู้การแก้ไข เราจะรู้สึกถึงการเอาชนะความคิดปรุงแต่ง ศีลจะเกิดขึ้นภายในจิตใจของเราเอง

ไม่ใช่คนดอกที่รักษาศีล แต่ศีลต่างหากที่รักษาคน

ศีลแปลว่าปกติ เมื่อใดก็ตามที่จิตใจคิดผิดปกติ เราเห็นความคิดนั้นทันที นี้เรียกว่าศีลรักษาคน คนที่รักษาศีลจะไม่รู้ถึงการปรากฏของจิตใจนี้ ดังนั้น ศีลจึงเป็นเครื่องจำกัดกิเลสอย่างหยาบ ทำลายโทสะ

โมหะ โลภะ ทำลายกิเลส ตัณหา และอุปาทาน ศีลจึงปรากฏ

สมาธิเป็นเครื่องจำกัดกิเลสอย่างกลาง

กิเลสอย่างกลางคือ ความยึดติดในความสงบ ข้าพเจ้าได้กระทำภาวนาด้วยลมหายใจมาแล้ว ซึ่งทำให้เกิดความสงบแต่เป็นความสงบชนิดที่อิงอยู่บนโมหะ ข้าพเจ้ากระทำไปอย่างนั้นก็เพราะข้าพเจ้าไม่รู้จักความสงบที่แท้จริงในเวลานั้น บัดนี้ข้าพเจ้ารู้จักความสงบแล้ว ความสงบที่แท้จริง คือการเห็นอย่างแจ่มชัด การรู้อย่างแท้จริง และการเข้าใจอย่างแท้จริง ความสงบชนิดนี้ทุกคนสามารถทำได้ เมื่อเขารู้ที่มาของโมหะ ไม่ว่าเธอจะเป็นครู นักศึกษา พ่อค้า หรือแม่บ้าน เธอสามารถปฏิบัติได้ ทุกคนต้องการความสงบและความสงบชนิดนี้ ไม่ว่าเธอจะทำงานอะไรก็ตาม เธอก็ยังคงมีอยู่ เพราะว่าเธอรู้ถึงที่มาของโมหะ เราไม่จำต้องนั่งหลับตาเพื่อหาความสงบ แต่เราสามารถมีความสงบได้ในสังคม ขณะนี้ เมื่อใดก็ตามที่ความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น สมาธิจะเห็นมันทันที สมาธิมิได้หมายถึงการนั่งหลับตา สมาธิหมายถึงการตั้งจิตใจ เพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง เพื่อที่จะดูการงานของเราเอง

บัดนี้ **ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด** เรารู้กิเลสอย่างละเอียด เมื่อเรารู้ต้นตอของความคิดในทุกขณะที่มันเกิดขึ้น ไม่ว่าเราทำอะไร ในขณะนี้เรามีความปกติในคำพูดและในจิตใจ เมื่อเงื่อนไขทั้งหมดเหล่านี้มารวมตัวกันเข้าจะเกิด **ญาณ** (ความรู้) ชนิดหนึ่งขึ้น และมันจะแตกออกจากตัวของบุคคลนั้น ผู้ที่ปฏิบัติจะรู้โดยตัวของเขาเอง พวกเธอทั้งหมดที่นั่งอยู่ ณ ที่นี้ในขณะนี้ยังไม่มีญาณ แต่ความไม่ทุกข์และความไม่สุขก็มีอยู่แล้ว เมื่อเราไม่มีญาณ เราไม่รู้จักมันเราจึงแสวงหาความสงบ บัดนี้ ขณะที่เธอกำลังนั่งอยู่ในที่นี้ ลองมองดูที่จิตใจของเธอเอง เธอไม่มีความอิจฉาริษยา ความมุ่งร้าย ความก้าวร้าว จิตใจของเธอขณะนี้มีความเฉยๆ ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข อยู่เหนือดีและชั่ว ภาวะนี้มีอยู่ในคนทุกคน และนี้คือความสงบซึ่งทุกคนกำลังเสาะแสวงหา

บุคคลบางคนที่ไม่รู้แล้วมาสอนคนอื่น คนจำนวนมากติดตามเขาและนั่งหลับตา พยายามค้นหาความสงบ นี้คือการพยายามที่จะเอาบางสิ่งซึ่งไม่มีอยู่จริง การพยายามที่จะทำบางสิ่งซึ่งไม่อาจเป็นจริงให้เป็นจริง มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้น นั่นเป็นเพียงภาวะของความหลง บัดนี้เรามารู้จักสิ่งที่เป็นจริง นี้เรียกว่า **อุเบกขา** (การวางเฉย) มันมีอยู่ในจิตใจของเราเอง เปรียบเหมือนบางสิ่งที่ถูกปกคลุมไว้ บัดนี้เมื่อเรามาเห็นจิตใจของเราเอง เปรียบเหมือนบางสิ่งที่ถูกปกคลุมไว้ บัดนี้เมื่อเรามาเห็นจิตใจของเราเอง มันจึงถูกเปิดเผยออก

ดังนั้น เราจึงไม่ต้องทำอะไรกับความสงบ เพราะว่า มันมีอยู่แล้ว สิ่งที่เราต้องรู้เพียงอย่างเดียวก็คือ รู้วิธีของการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติคือรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เราไม่ต้องมาเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของลมหายใจ ให้เรารู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและเห็นการเคลื่อนไหวของจิตใจ

ลมหายใจไม่เคยดีใจหรือเสียใจ มันไม่เคยเกลียดใครหรือชอบใคร สิ่งที่โกรธคือจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ สิ่งที่พึงพอใจก็คือจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่เช่นเดียวกัน ดังนั้น เราเพียงมาดูที่จุดนี้ การดูที่จุดนี้ก็คือ การรู้ตัวถึงความคิด ในการดูความคิดนั้นอย่าเข้าไปในความคิด ทันทีที่มันคิดให้ถอนตัวออกจากความคิดนั้น เช่นเดียวกับแมวที่ตะครุบหนู เราไม่จำเป็นต้องสอนแมวให้จับหนู แต่เมื่อใดก็ตามที่หนูมาแมวจะจับทันที การรู้อย่างชัดแจ้งและการรู้อย่างแท้จริงก็เป็นเช่นเดียวกัน คนส่วนมากเข้าใจปัญญาเพียงโดยการจำและการรู้จัก แต่มีน้อยคนนักที่รู้อย่างแจ่มแจ้งและรู้อย่างแท้จริง บุคคลที่จะรู้อย่างแจ่มแจ้งและรู้อย่างแท้จริงจะต้องใช้ความพยายามเสมอ ไม่ว่าเขาจะไปที่ใดเขาคอยเฝ้าดูความคิดเสมอ ไม่ว่าไปเข้าห้องน้ำ กินอาหารหรือทำอะไรก็ตาม เขาคอยดูความคิด เมื่อเราเฝ้าดูความคิดมากเข้าเหมือนแมวที่เฝ้าคอยหนูแล้ว เมื่อความคิดเกิดขึ้น สติหรือปัญญาจะเห็นอย่างแจ่มแจ้งในทันที นี้เรียกว่า ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียด

เมื่อเรามาถึงจุดนี้ เหมือนกับของที่ซ่อนอยู่ถูกเปิดเผยออก และเราจะรู้ศาสนาทุกศาสนา เราจะ

เห็นด้วยความเข้าใจของเราเองถึงคำสอนของทุกศาสนา

เราจะเข้าใจศาสนาฮินดู หรือศาสนาคริสต์ ที่เราไม่เข้าใจในขณะนี้ก็เพราะเราเพียงแต่จำมาจากตำรา นั่นเป็นเพียงประวัติศาสตร์ชนิดหนึ่งเท่านั้น บัดนี้เรามาศึกษาที่ตัวของเราเอง ความจริงมีอยู่ในตัวของเรา ตำราเป็นเพียงคำพูดของบุคคลอื่น เรามาเห็นจิตใจของเราเอง และเราก็จะเป็นผู้รู้อีกคนหนึ่ง

ข้าพเจ้าขอยุติในบัดนี้ ผู้ที่มีปัญหาสงสัยขอได้โปรดถาม

ผู้ฟัง : หลวงพ่อสอนว่า เมื่อเราไปเข้าห้องน้ำ เราเฝ้าดูความคิดด้วย เราเฝ้าดูการเดินของเรา หรือเราเฝ้าดูความคิด หรือเราเฝ้าดูอะไรกันแน่

หลวงพ่อ : ความคิดเกิดขึ้นแม้เมื่อเราไม่ได้ใส่ใจกับมัน ดังนั้นเมื่อมันเกิดขึ้น เราจะเห็นมัน เราจะรู้มัน เราจะเข้าใจมัน ถ้าเราใส่ใจกับมันมากเกินไป พยายามที่จะเห็นมัน มันจะไม่คิด ดังนั้นเราควรจะปฏิบัติในลักษณะเฉยๆ เมื่อมันคิดเราจะรู้มัน สมาธิ ก็คือความรู้สึกตัวนี้ด้วย เมื่อเรามีความรู้สึกตัวนั่นคือสมาธิ เมื่อมันคิดและเราเห็นความคิด นั่นคือสมาธิ

ผู้ฟัง : เมื่อกระผมนั่ง กระผมสามารถเฝ้าดูความคิด แต่เมื่อกระผมเดินไปเข้าห้องน้ำและตั้งใจดูความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น กระผมควรจะหยุดเดินแล้วดูความคิด หรือว่ากระผมควรทำอย่างไร

หลวงพ่อ : เธอไม่ต้องหยุดเดิน เพียงแต่รู้สึกตัว เมื่อเรามีความรู้สึกตัวนั่นคือสมาธิ ไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวอย่างไร เราจะรู้มัน ความคิดที่เราไม่ได้ตั้งใจจะเกิดขึ้นโดยตัวของมันเอง เมื่อเราไม่เห็นมันเราจะติดอยู่กับมัน และนี้คือทุกข์ ดังนั้น เรามารู้ที่สาเหตุของทุกข์ โดยปกติแล้วจิตใจของเราอยู่เฉยๆ มันสามารถคิดโดยไม่มีทุกข์ และเราก็รู้ว่ามันคิดโดยไม่มีทุกข์ แต่เมื่อเราไม่เห็นความคิด เราตามความคิด เราเข้าไปอยู่ในความคิด เราเข้าไปอยู่ในถ้ำ และนั่นคือทุกข์ การดูความคิดเป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนที่ไม่เข้าใจ แต่เป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับคนที่เข้าใจแล้ว การเห็นความคิดไม่เกี่ยวข้องกับชนิดของการงานที่เราทำอยู่ เราสามารถเขียนหนังสือ และเมื่อความคิดเกิดขึ้นเราเห็นมัน เมื่อเราเดินไปเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อขณะเราอาบน้ำ และมันคิด เราเพียงแต่เห็นมัน ดังนั้น เราไม่ต้องทำอะไรกับความสงบ เพราะว่าความสงบเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ความสงบที่แท้จริงก็คือ ขณะเมื่อเราเห็นความคิด

ผู้ฟัง : เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องหยุดคิด

หลวงพ่อ : ถูกต้อง เพียงเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของจิตใจ อย่าไปบังคับจิตใจไม่ให้คิด อย่าไปพยายามป้องกันหรือกำจัดความคิด คนส่วนใหญ่ต้องการทำจิตใจให้สงบ เขาเหล่านั้นไม่ต้องการให้จิตใจคิด นั่นเป็นความเข้าใจของคนอื่น แต่ในทัศนะของข้าพเจ้าแล้ว เราควรปล่อยให้จิตใจนึกคิด ยิ่งมันคิดมากเราก็ยิ่งรู้

อุปมาเหมือนขณะเราขุดบ่อน้ำ น้ำในตอนแรกนั้นจะเต็มไปด้วยสิ่งสกปรก ดังนั้นเราจึงต้องวิดน้ำออกครั้งแล้วครั้งเล่า เราไม่ไปปิดกั้นตาน้ำที่ไหลออกมา แต่เราไปให้น้ำไหลออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และเราวิดน้ำสกปรกออกเรื่อยๆ เราทำความสะอาดที่ปากบ่อและวิดน้ำออกอีก เราทำเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า เราทำจนกระทั่งสิ่งสกปรกทั้งหมด หมดไป และน้ำที่ไหลออกจากตาน้ำใสสะอาดและบริสุทธิ์ ถ้ามีสิ่งใดตกลงไปในบ่อน้ำที่ใสสะอาดนี้เราจะเห็นและรู้ในทันที

ดังนั้น เราจึงไม่ต้องไปห้ามจิตใจไม่ให้คิด บางครั้งมันคิดสิ่งนี้ บางครั้งมันคิดสิ่งนั้น แต่เราเพียงเห็นมันในทันที เหมือนดังแมวที่ตะครุบหนู และมันยิ่งคิด เราก็ยิ่งเอามันออก เมื่อความคิดเกิดขึ้น เราเห็นมัน นั่นเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ฟัง : เมื่อเรานอนหลับและเมื่อเราตื่น เราดูความคิดแบบเดียวกันหรือไม่

หลวงพ่อ : แบบเดียวกัน เมื่อเราไม่เห็นความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้นในตอนกลางวันเราไม่รู้มัน ในตอนกลางคืนเรานอนหลับและเราฝันเราก็ไม่รู้มันด้วย บัดนี้เมื่อเราเห็นความคิด ไม่ว่าเราไปที่ไหน เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้มัน ในตอนกลางคืนเรานอนหลับและเมื่อมันคิดเราก็รู้มันด้วย

ผู้ฟัง : กระผมยังคงงุนงงสงสัยอยู่ เราควรจะดูความคิดหรือเราควรจะดูตัวเราเอง

หลวงพ่อ : เป็นสิ่งเดียวกัน เราอาจเรียกมันว่าดูความคิด และเราก็รู้สึกตัวของเราในขณะเดียวกัน

ทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

เราทุกข์เพียงเพราะเราไม่รู้มันเท่านั้น

เมื่อเราไม่เห็นความคิด

เราตามความคิด เราเข้าไปอยู่ในความคิด

เราเข้าไปอยู่ในถ้ำ และนั่นคือทุกข์...

ความสงบที่แท้จริงก็คือ

ขณะเมื่อเราเห็นความคิด

ผู้ฟัง

: กระผมใคร่จะให้หลวงพ่ออธิบายความแตกต่างระหว่างการรู้ความคิดและการเห็นความคิด

หลวงพ่อ : เมื่อเรารู้ความคิด เราเข้าไปอยู่ในความคิด และความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไปไม่หยุด แต่เมื่อเราเห็นความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้นมันหยุดในทันที ดังนั้นเราควรจะปฏิบัติบ่อยๆ ในการเห็นความคิด ญาณปัญญาจะเกิดขึ้น ทำให้เหมือนกับนักมวย นักมวยทุกคนต้องการเป็นแชมเปี้ยนโลก นักมวยจำเป็นจะต้องว่องไวมาก โมหะเป็นสิ่งที่ว่องไว ปัญญาก็เป็นสิ่งที่ว่องไวด้วย โทสะ โมหะ โลภะ ว่องไวในลักษณะหนึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา ว่องไวในอีกลักษณะหนึ่ง เมื่อเราฝึก สติ สมาธิ ปัญญา ให้ว่องไวมากขึ้นๆ มันจะกลายเป็นแชมเปี้ยนโลก มันจะชนะโลก ร่างกายที่มีความรู้สึกนี้คือโลก เราต้องการ โทสะ โมหะ โลภะ หรือ สติ สมาธิ ปัญญา ครองโลกกันแน่ ถ้า โทสะ โมหะ โลภะ ครองโลกก็จะเป็นโลกที่มีแต่ความเศร้าโศกไม่สิ้นสุด ทุกข์ไม่สิ้นสุด ถ้า สติ สมาธิ ปัญญา ครองโลก ก็จะเป็นโลกที่มีแต่ความสว่าง

ผู้ฟัง : เมื่อเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของเราและความคิดเกิดขึ้น เราจะรู้มันได้อย่างไร

หลวงพ่อ : ถ้าเธอต้องการรู้ เธอต้องปฏิบัติด้วยตัวของเธอเอง

ผู้ฟัง : การค้นพบความสงบเป็นสิ่งเดียวกับการค้นพบตัวเองหรือไม่

หลวงพ่อ : เป็นสิ่งเดียวกัน

ผู้ฟัง

: ถ้าเราสามารถค้นพบความสงบภายในตัวของเราเอง เราจะรักษามันไว้กับเราตลอดเวลาได้อย่างไร

หลวงพ่อ : มันเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา สิ่งที่ไม่เป็นอย่างนั้นตลอดเวลาไม่ใช่ความสงบ

ผู้ฟัง : คนเรามีกรรม และกรรมก็คอยติดตามมารบกวนเรา แล้วเราจะมีความสงบได้อย่างไร

หลวงพ่อ : ไม่ ไม่เป็นอย่างนั้น เราคิดของเราเอาเอง กรรมมีความหมายเพียงการกระทำ มิใช่กรรมชนิดที่เธอทำในชาติที่แล้ว

ผู้ฟัง : ถ้าเราไม่คิดเกี่ยวกับกรรมแล้ว ก็ไม่มีกรรมใช่ไหม

หลวงพ่อ : ถูกแล้ว ไม่ต้องคิดถึงมัน

ผู้ฟัง : คนเราแสวงหาสิ่งเดียวกัน แต่ทำไมจึงมีความคิดมากมาย

หลวงพ่อ : เป็นเพราะมีคำสอนต่างๆ เป็นจำนวนมาก มีตำรามาก มีคำเทศนามาก ทั้งหมดนี้จึงผสมปนเปกัน และก่อให้เกิดทุกข์ ความสงบแบบนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหรือตำรา ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ เมื่อเราอ่านหนังสือมากหรือฟังครูอาจารย์มาก เราเพียงแต่มีความรู้สำหรับพูดคุยเท่านั้น ดังนั้นเราจึงไม่มีประสบการณ์ของความสงบที่แท้จริง

ผู้ฟัง : มันเป็นอย่างนั้นตลอดเวลาได้อย่างไร

หลวงพ่อ : ถ้าเราเติมสีลงไปในน้ำ คนจะบอกว่าน้ำสีแดงหรือน้ำสีดำ หรือน้ำสีใดๆ ก็สุดแท้ แต่ในความเป็นจริงแล้วน้ำไม่มีสี และถ้าสิ่งที่ไม่ใช่น้ำถูกเอาออกไป เราก็จะเห็นน้ำนั้น อุเบกขา คือภาวะธรรมชาติของจิตใจ มันมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น เมื่อบางคนมีความโกรธจัด อุเบกขาจะช่วยถ่วงเขาไว้ดุจดังสมอของเรือ และดังนั้นเขาจึงไม่หัวใจวายตาย เมื่อบางคนมีความโลภจัดและอยากจะเอาจากคนอื่นให้มากๆ อุเบกขาจะเป็นเหมือนลูกตุ้มเหล็กและโซ่ตรวนดึงเขาไว้ และทำให้ความโลภเบาบางลง เพื่อว่าเขาจะได้ไม่สูญเสียดุลยภาพไปโดยสิ้นเชิง ดังนั้นอุเบกขาจึงมีอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปแสวงหามัน เปรียบดั่งดวงอาทิตย์เมื่อถูกเมฆบัง โทสะ โมหะ โลภะ เมื่อเกิดขึ้นย่อมบดบังอุเบกขา เมื่อเราเห็นจิตใจของเราเองอย่างแจ่มชัด อุเบกขาก็จะถูกเปิดเผยออก

ผู้ฟัง : หลวงพ่อบอกว่าดีใจกับเสียใจเป็นสิ่งเดียวกัน มันเป็นสิ่งเดียวกันได้อย่างไร

หลวงพ่อ : มันเป็นทุกข์ทั้งคู่ ดีใจก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง เสียใจก็เป็นทุกข์อีกชนิดหนึ่ง คนที่ไม่รู้มีชีวิตอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ เดิน ยืน นั่ง ด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์ ไม่ว่าเขาจะไปไหนเขาก็เอาทุกข์ไปด้วย เมื่อเขาดูภาพยนตร์เขาหัวเราะ การหัวเราะก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง เมื่อเขาพบกับความเสียใจ เขาร้องไห้ การร้องไห้ก็เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ความดีใจกับความเสียใจทั้งคู่ต่างก็เป็นทุกข์แต่ละชนิด เช่นนั้นแล้ว ข้าพเจ้าเข้าใจว่า มีความมืดอยู่สองชนิด คือ ความมืดสีขาวและความมืดสีดำ เมื่อเราหาเงินได้มากเรารู้สึกดีใจ นั่นก็เป็นทุกข์เป็นความมืดสีขาว เมื่อเราสูญเสียเงินทองเรารู้สึกเสียใจ และจิตใจก็เต็มไปด้วยความคิดที่โกรธเคือง นั่นก็เป็นทุกข์ เป็นความมืดสีดำ แต่ทั้งคู่ต่างก็เป็นทุกข์

ผู้ฟัง : ในความเป็นจริงแล้วไม่มีดีใจหรือเสียใจทั้งคู่ เพียงเกิดจากโมหะใช่หรือไม่

หลวงพ่อ : เป็นเช่นนั้น

ผู้ฟัง : หลวงพ่อบอกว่าความดีใจทุกชนิดเป็นทุกข์ จะมีความดีใจบางชนิดที่ไม่เป็นทุกข์บ้างไหม อย่างเช่นความรักระหว่างสามีและภรรยา

หลวงพ่อ : ทั้งหมดเป็นทุกข์

ผู้ฟัง : แล้วความดีใจในธรรมะล่ะ หรือบางครั้งเมื่อเรามองดูแสงอาทิตย์เรารู้สึกมีความสุข

หลวงพ่อ : นั่นมิใช่ทุกข์ ไม่ใช่ความทุกข์ หรือความสุข ไม่ใช่ความดีใจหรือเสียใจ มันเป็นภาวะเฉยๆ

ผู้ฟัง : ดิฉันอยากจะให้หลวงพ่อช่วยอธิบายสิ่งที่เรียกว่าความรัก ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงกับผู้ชายที่กำลังจะแต่งงานกัน

หลวงพ่อ : คนที่ไม่รู้จักทุกข์จะเข้าหาทุกข์ และทุกข์ก็จะสอนบทเรียนของมัน

ผู้ฟัง

: เมื่อเราเห็นความคิดความคิดจะหยุด แล้วขณะใดที่เราเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เราเห็นมันขณะเมื่อเราเห็นความคิด หรือเมื่อเราคิดมัน

หลวงพ่อ : เมื่อเราคิดมันนั่นไม่ใช่การเห็นด้วยญาณปัญญา มันเป็นเพียงการจำและการรู้จัก หลังจากที่เรารู้อย่างชัดแจ้งและรู้อย่างแท้จริงแล้ว เราจะไม่ถามใคร

ผู้ฟัง : แล้วความตั้งใจที่จะทำบางสิ่งล่ะ สมมติว่าบางคนมาพูดบางสิ่งที่ไม่ดีแก่เรา และเราตั้งใจจะทำร้ายเขา

หลวงพ่อ : การทำร้ายเป็นการโง่เขลา เมื่อเรารู้ถึงภาวะของความทุกข์และของความสุข เราไม่ต้องการให้ใครเป็นทุกข์ เราจะช่วยทุกคนให้มีชีวิตอยู่โดยไม่มีทุกข์

ผู้ฟัง : เมื่อกระผมให้เงินแก่คนขอทาน กระผมรู้ความคิดที่จะให้เงิน การเห็นความคิดนั้นเรียกว่าปัญญาหรือไม่

หลวงพ่อ : นั่นไม่เรียกว่าปัญญา นั่นเรียกว่ารู้จากความจำ เราทุกคนมีจิตใจ ดังนั้นก่อนที่จะทำอะไรหรือพูดอะไร ให้มาดูที่จิตใจของเรา จิตใจที่แท้จริงหรือชีวิตที่แท้จริงของเรา ไม่ได้เกลียดใครและไม่ได้รักใคร เมื่อเราเกลียดหรือเรารัก นั่นคือกิเลสเกิดขึ้น ดังนั้นเพียงมาดูจิตใจในขณะเริ่มต้น แล้วโทสะ โมหะ โลภะ จะถูกทำลายไป หลังจากนั้น เวทนา – สัญญา – สังขาร – วิญญาณ จะยังคงอยู่ที่นั่น แต่บริสุทธิ์และไม่มีทุกข์ ให้ดูจิตใจต่อไป เราจะเห็นกิเลส กิเลสคือความดีใจและความเสียใจ เมื่อเราชอบสิ่งนี้และให้มันแก่บุคคลอื่น นั่นมิใช่ไม่มีกิเลส เพราะว่าเราชอบบุคคลที่เราให้ของนั้น เราให้ด้วยกิเลส เราไม่ได้ให้เฉยๆ พระ (“ภิกษุ”, ผู้ควรแก่การเคารพ, พระพุทธเจ้า) คือความเฉยๆ พระ หมายถึงผู้ที่สอนบุคคลอื่นให้เป็นอยู่เฉยๆ

ผู้ฟัง

: เมื่อเราบริจาคทานโดยทั่วไปแล้วเรามักคิดถึงเมตตา (“ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข”) และกรุณา (“ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์”) แล้วกรุณาอยู่ที่ไหน เมตตาอยู่ไหน

หลวงพ่อ : นั่นเป็นเพียงคำพูดสำหรับพูดคุยกัน มิใช่ธรรมะ เป็นเรื่องของสังคม

ผู้ฟัง : ถ้าเราไม่มีเมตตาและกรุณา เราจะมีแรงจูงใจในการทำดีต่อบุคคลอื่นได้อย่างไร

หลวงพ่อ : นั่นเป็นเรื่องพื้นๆ หรือเป็นรากฐานของจริยธรรมของโลก

ผู้ฟัง : ในกรณีของหลวงพ่อที่พยายามช่วยเหลือพวกเราให้เป็นอิสระจากทุกข์ นั่นมิใช่เมตตาของหลวงพ่อหรือ

หลวงพ่อ : ไม่ใช่เมตตา ใครที่อยากจะได้ธรรมะเพียงแต่รับเอาไป ใครที่ไม่ต้องการก็ไม่ได้ไป เราไม่มีความดีใจหรือเสียใจ เปรียบเหมือนเมื่อเราเห็นคนที่กำลังจมน้ำ เรากระโดดลงไปในน้ำแล้วช่วยเขาโดยไม่ได้คิดอะไร

ผู้ฟัง : เมื่อบุคคลนั้นเห็นคนที่กำลังจมน้ำและช่วยเหลือเขาในทันที นั่นเป็นผลของจริยธรรมทางสังคมหรือเป็นธรรมชาติของเขาเอง

หลวงพ่อ : เป็นธรรมชาติของเขา แต่เมื่อเราพยายามที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น เราไม่ได้เห็นถึงจิตใจของเราเอง แต่ธรรมชาติของจิตใจก็อยู่ที่นั่นแล้ว ความเฉยๆ ก็อยู่ที่นั่นแล้ว เราไม่ได้มาดูที่นี่ และเราพยายามไปทางอื่น นั่นคือเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงไม่มีความสงบที่แท้จริง

๔

เห็นได้ที่นี่และเดี๋ยวนี้

เรียกให้มาและดู :

ธรรมะอึดใจเดียว

วันนี้ข้าพเจ้าอยากจะนำความจริงมาเล่าสู่เธอฟัง ความจริงที่ข้าพเจ้าได้ยินมาจากคนเฒ่าคนแก่ ซึ่งได้เล่าสืบทอดกันมาจากชั่วคนหนึ่งถึงอีกชั่วคนหนึ่ง เธออาจจะเคยได้ยินมาก่อนหรืออาจจะไม่เคยได้ยินมาก่อน เมื่อขณะฟังโปรดตั้งใจฟัง ฟังด้วย สติ สมาธิ ปัญญา พิจารณาคำพูดเหล่านี้และค้นหาความจริงของ

มัน

ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องมีเหตุปัจจัยและผล ยกตัวอย่างเช่น เหตุคือเราทำงาน ผลคือเราได้เงินมา เหตุคือเราศึกษา ผลคือเราได้ความรู้ ความรู้จึงเป็นผลของการศึกษา ดังนั้น ถ้าเหตุเป็นความขยัน ผลก็จะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

คนเฒ่าคนแก่เคยสอนว่า เหตุคือการเจริญสติ ผลคือความรู้ที่เกิดขึ้น ท่านกล่าวอย่างนั้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสเช่นนี้หรือไม่ หรือไม่ว่าพ่อแม่และครูอาจารย์ของเธอจะพูดเช่นนี้หรือไม่ ขอให้ทดลองดูและค้นพบด้วยตัวของเธอเองว่า มันเป็นจริงหรือไม่ เราต้องพิจารณาและรู้มันอย่างแท้จริง เหตุเรียกว่าการเจริญสติ ความจริงเรียกว่าสัจจะ ไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่ มันก็ยังคงอยู่ ณ ที่นั้น เหมือนดังบางสิ่งที่อยู่ข้างใต้ของที่คว่ำไว้ เราหงายออกและสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ก็ถูกเปิดเผยขึ้น หรือเหมือนดังเปิดของที่ปิดอยู่ เธอควรจะทดลองดูและเห็นด้วยตัวของเธอเองว่ามันเป็นเช่นนี้หรือไม่

เธออาจจะนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิ คว่ำมือของเธอไว้เหนือเข่า พลิกมือตะแคงขึ้น มีความรู้สึกถึงการกระทำนั้น การพลิกมือเป็นเหตุ ความรู้สึกถึงการกระทำเป็นผล คว่ำมือลงมีความรู้สึกตัว เหตุคือการคว่ำมือ ผลคือความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นพร้อมกับการเคลื่อนไหว ยกมือขึ้นรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหว วางมือลงรู้สึกตัวถึงความเคลื่อนไหว เหตุคือการยกมือขึ้นและรู้สึกตัวกับการวางมือลงและรู้สึกตัว ผลคือการรู้ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อเธอทำอย่างนี้ในการกำหนดจังหวะเจริญสติ เธอสามารถพูดว่ามันเป็นสิ่งเดียวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งเดียวกับคำสอนของผู้เฒ่าผู้แก่ เธอควรจะเจริญสติ เมื่อเธอเจริญสติ ปัญญาจะเกิดขึ้น

คนเฒ่าคนแก่เคยเล่าว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนสติปัฏฐาน ๔ หรืออิริยาบถที่สำคัญ ๔ อย่าง ซึ่งได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เธอมีสติในอิริยาบถเหล่านี้แล้ว เธอมีสติรู้อิริยาบถย่อยอื่นๆ ในอิริยาบถย่อยทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะเป็นการคู้ การเหยียด หรือการเคลื่อนไหวอื่นๆ ทั้งหมดให้มีสติรู้ ผลจะเป็นความรู้ที่เกิดขึ้น

บางคนอาจจะกล่าวว่าอันนี้เข้ากับตำรา บางคนอาจจะกล่าวว่าอันนี้ไม่เข้ากับตำรา แต่โปรดฟังและโปรดทดลองปฏิบัติด้วยตัวของเธอเอง ถ้าเป็นประโยชน์เราก็ใช้มัน ถ้าไม่เป็นประโยชน์เราก็ทิ้งมันไป ความรู้ที่เราเคยเล่าเรียนศึกษามาเป็นสิ่งที่เรารู้แล้ว แต่ความรู้ที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อน โปรดทดลองดูและค้นหามันด้วยตัวของเธอเอง

นี้คือการปฏิบัติที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาก่อน นั่งสบายๆ หลังตรง คว่ำมือไว้เหนือเข่า บัดนี้พลิกมือขวาตะแคงขึ้นมีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ยกมือขึ้นถึงระดับหน้าอกรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ลดมือลงมาไว้ที่สะดือรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ในแต่ละจังหวะของการเคลื่อนไหว ให้มีการหยุดนิดหนึ่งและให้รู้สึกตัวถึงการหยุดนั้น บัดนี้เคลื่อนมือซ้ายอย่างเดียวกันทั้งสามจังหวะ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก เอามือขวาออกมาไว้ที่ตรงข้าง ลดมือขวาลงตะแคงไว้ที่เหนือเข่า และคว่ำมือขวาลง ให้มีสติรู้ทุกๆ การเคลื่อนไหวและการหยุดนิดหนึ่งระหว่างจังหวะแต่ละจังหวะ บัดนี้เคลื่อนมือซ้ายทำนองเดียวกันทั้งสี่จังหวะ นี้คือการสร้างจังหวะเรียกว่า อิริยาบถการเคลื่อนไหวย่อย

คนเราไม่สามารถจะอยู่นิ่งๆ ได้ ดังนั้นเราจึงหางานให้ร่างกายทำ และใช้สติอยู่กับการเคลื่อนไหว เธออาจจะเรียกมันว่าสติ หรือเธออาจจะเรียกมันว่าสมาธิ ความรู้สึกตัวเรียกว่าสติ สมาธิคือการตั้งใจ เมื่อเธอกระทำให้มีความรู้สึกตัวถึงการกระทำนั้น ถ้าเธอมิได้ตั้งใจเธอก็จะไม่รู้ เมื่อเธอกะพริบตา เธอรู้มัน

เรากะพริบตาตั้งแต่เราเกิดจากท้องแม่แต่เราไม่รู้ เมื่อเราเหลียวซ้ายหรือแลขวาเราไม่รู้ เราไม่มีสติสมาธิ เรามีเพียงสติสมาธิธรรมดา แต่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะรู้ ถ้าเราตั้งใจที่จะรู้ สติก็จะเป็นสติที่สร้างขึ้นมา ใหม่ๆ สมาธิคือการตั้งใจ เราหายใจมาตั้งแต่เราเกิดจากท้องแม่แต่เราไม่รู้ บัดนี้เราตั้งใจ หายใจเข้าและออก แล้วเรารู้ เมื่อความคิดเกิดขึ้น เรารู้ การรู้มีเหตุมาจากการเจริญสติ

ดังนั้นข้าพเจ้าปรารถนาให้พวกเธอทั้งหมดนำคำสอนนี้ไปใช้ จะบวชก็ได้ไม่บวชก็ได้ นับถือศาสนาใดก็ได้ สวมเครื่องแบบใดก็ได้ รักษาศีลก็ได้ ไม่รักษาศีลก็ได้ บริจาคทานเป็นจำนวนมากก็ได้ ไม่บริจาคทานเลยก็ได้ ถ้าเธอไม่เจริญสติแล้วเธอก็จะไม่รู้ แม้ว่าเธอจะทำบุญ รักษาศีล หรือปฏิบัติภาวนาเพื่อความสงบเป็นอันมากก็ตาม การรู้จะเกิดขึ้นเพราะเหตุของการเจริญสติ

เมื่อเรามีความรู้สึกตัวมากๆ ขึ้น ความไม่รู้ตัวซึ่งก็คือโมหะ หรือความหลงจะหายไป เมื่อเรามีสติมากขึ้นๆ สมาธิมากๆ ขึ้น ปัญญาจะเกิดขึ้น นี้เรียกว่าปัญญาบารมี

(“ความสมบูรณ์แห่งความรอบรู้”) ข้าพเจ้ามิได้พูดตามตำรา ปัญญามีอยู่แล้ว บารมี หมายถึงความพร้อมที่จะรู้ถ้าเราปฏิบัติในหนทางที่ถูก ถ้าเราปฏิบัติในหนทางที่ผิดแล้วเราจะไม่รู้

บัดนี้ถ้าเรารู้เราจะรู้ของจริง ไม่รู้ออกนอกตัวของเรา เรารู้ภายในตัวเรา เรารู้ตัวของเราเอง นั่งอยู่ที่นี่เรารู้ตัวเราว่าเป็นรูป-นาม พลิกมือขึ้นคือรูป-นาม คว่ำมือลงคือรูป-นาม การพลิกมือขึ้นและลงติดต่อกันคือรูป-นาม นี้คือการรู้รูป-นาม

ต่อมาเรารู้การกระทำของรูป-นาม เมื่อรูปกระทำ นามก็กระทำพร้อมกัน เมื่อรูป-นามกระทำเราก็รู้ เรารู้เพราะเหตุของการเจริญสติ ปัญญาเกิดขึ้นเพราะเหตุของการเจริญสติ

เรารู้รูปโรค-นามโรค รูปที่เกิดนี้เป็นโรค เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นไข้ และอื่นๆ อีกชนิดหนึ่งของรูปโรค-นามโรค ความคิดเป็นนาม แต่เมื่อมันคิดมันเป็นรูป เมื่อบุคคลอื่นพูดแล้วทำให้เราพอใจหรือไม่พอใจ จิตใจของเราเป็นโรค ให้รู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง การเจริญสติเป็นเหตุ การเกิดขึ้นของปัญญาเป็นผล

หลังจากที่รู้รูป-นาม เรารู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา มีคนสอนว่า ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา คือผมที่หงอก ผิวหนังที่เหี่ยวย่น ฟันที่หัก นั่นก็จริง แต่ไม่จริงตามแบบของการเจริญสติ การเจริญสติจะก่อให้เกิดปัญญาขึ้นว่า การพลิกมือขึ้นคือทุกขัง การคว่ำมือลงคือทุกขัง การยกมือขึ้นคือทุกขัง การลดมือลงคือทุกขัง ทุกขังอยู่กับรูป รูปคือก้อนทุกข์ชนิดหนึ่ง ทุกขังคือทนไม่ไหว อนิจจังคือไม่เที่ยง อนัตตาคือบังคับควบคุมไม่ได้ มันเป็นเช่นนั้นตลอดเวลา ถ้าเรารู้มันก็เป็นเช่นนั้น ถ้าเราไม่รู้มันก็เป็นเช่นนั้น

ดังนั้นพระธรรมซึ่งทำให้บุคคลกลายเป็นพระพุทธเจ้ามีอยู่แล้วก่อนพระพุทธเจ้า พระธรรมนี้ดำรงอยู่ในคนทุกคน ขึ้นอยู่กับ “เจ้าของ” แต่ละคนที่จะทำให้การรู้นี้เกิดขึ้น ถ้าเขาสามารถจะรู้เขาก็จะรู้ เปรียบเหมือนกับภาชนะที่คว่ำอยู่ มันจะคว่ำอยู่หรือหงายขึ้น ขึ้นอยู่กับเรา

บัดนี้เรามารู้สมมติ รู้สมมติทุกอย่างให้จบสิ้น เรารู้ว่าเงินเป็นเพียงโลหะชนิดหนึ่ง เป็นเพียงกระดาษชนิด

หนึ่ง แต่เราสมมติมันขึ้น ผู้หญิงและผู้ชายก็เป็นสมมติเช่นเดียวกัน เมื่อเราไม่รู้เราสมมติว่าเป็นหญิงและสมมติว่าเป็นชาย แต่ถ้าเราไม่สมมติแล้วเราก็ไม่รู้ การบวชและการสึก พระสงฆ์และสามเณร ทั้งหมดนี้คือสมมติ เพียงแต่เอาผ้ามาห่มเท่านั้น การรู้คือสติ สมาธิ ปัญญา และสัจจะคือความจริง ถ้าเป็นจริงโดยสมมติเราก็รู้ ถ้าเป็นจริงโดยปรมัตถ์เราก็รู้

ผีและเทวดาเป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น เราเคยเห็นมันบ้างไหม ผีคือบุคคลที่กระทำ พูด หรือคิดในทางที่ชั่ว ร่างกายไม่ได้ทำอะไร มันคือรูป เช่นเดียวกับตุ๊กตา สิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่นั้นคือจิตใจ เทวดาก็เช่นเดียวกันเราสมมติมันขึ้น เมื่อเราไม่รู้สมมติอย่างแท้จริงเราจะไม่รู้ เราจะไม่รู้จริงๆ ข้าพเจ้ารับรองได้ว่าเราจะไม่รู้ ตัวข้าพเจ้าเองไม่รู้ แต่คนอื่นอาจจะรู้ข้าพเจ้าไม่ทราบ

ข้าพเจ้าได้กระทำภาวนามาหลายชนิด เช่น “พุทโธ” “สัมมาอรหัง” นับลมหายใจ ยุบหนอพองหนอ และนั่งดูลมหายใจ แต่ข้าพเจ้าไม่รู้โดยแท้จริง การรู้ไม่ได้เกิดขึ้น มันนำไปสู่ความสงบและยึดติดในความสงบนั้น ดังนั้นความสงบหรือสมถกรรมฐาน (ที่ตั้งแห่งการกระทำเพื่อความสงบ) เปรียบเหมือนการนำก้อนหินมาทับหญ้าไว้ เมื่อเราเอาก้อนหินออก หญ้าจะขึ้นงอกงามกว่าเก่า เพราะว่าดินนั้นถูกปิดไว้ชุ่มชื้น วิปัสสนา หมายถึงความรู้ภายในที่แจ่มชัด การถอนรากขึ้นอย่างสิ้นเชิง นี้คือการรู้ที่แท้จริง ใครที่ทำก็จะรู้ ใครที่เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถทำได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ ภาษา หรือศาสนา แต่เราต้องเข้าใจวิธีที่ถูกต้อง

แล้วเรารู้ศาสนา ศาสนาไม่ได้หมายถึงวัด วัดเป็นเพียงศาสนาสมมติ นี้เรียกว่าสมมติบัญญัติ ปรมัตถ์คือของจริงซึ่งมีอยู่ในคนทุกคนคือศาสนา กล่าวกันว่าศาสนาคือคำสั่งสอน ท่านสอนและหูฟัง แล้วสติ สมาธิ ปัญญา พิจารณามันและรู้ขึ้นมาโดยแท้จริงว่า “โอ้ตัวคนทุกคนคือศาสนา” การทำลายศาสนามิได้หมายถึงการทำลายวัดหรือพระพุทธรูปหรือต้นโพธิ์ การทำลายศาสนา หมายถึงการกล่าวสิ่งชั่วร้ายต่อบุคคล ทำร้ายบุคคล ฆ่าคน ซึ่งเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุด ดังนั้น ศาสนาคือคน การแช่งคนคือการแช่งศาสนา การทำร้ายคนคือการทำร้ายศาสนา นั่นเป็นความชั่วร้าย

บัดนี้พุทธศาสนา พุทธะ หมายถึง ผู้รู้ ร่างกายเปรียบเหมือนตุ๊กตา สติ สมาธิ ปัญญา คือการรู้ ดังนั้นพุทธะจึงหมายถึง สติ สมาธิ ปัญญา หรือจิตใจที่สะอาด สว่าง และสงบ ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคนโดยไม่ยกเว้น

บัดนี้เรามาพูดถึงบาป บาปคือการไม่รู้ ความมืด ความโง่เขลา เรากลัวบาป แต่ทำไมเราจึงไม่ทำให้ตัวเราเองรู้แจ้ง เพื่อว่าเราจะได้เป็นอิสระจากความกลัวนั้น บุญคือการรู้อย่างแจ่มแจ้ง คนเมื่อเข้ามาชิดกับพระเกินไปเขากลัวบาป ดังกับว่าพระเป็นตัวบาปเสียเอง นั่นเป็นเพียงสมมติ บัดนี้เราไม่ต้องกลัวบาป ถ้าเราไม่สามารถเอาชนะบาปได้แล้ว เราจะไม่มีโอกาสและไม่มีเวลาที่จะเอาชนะมันได้เลย อย่าได้กลัวบาป แต่ให้พยายามเอาชนะบาป นี้ไม่เกี่ยวกับการทำบุญ รักษาศีลหรือวินัย (ระเบียบของพระสงฆ์) การเจริญสติ คือธรรมะ คือวินัย คือศีล และคือทุกสิ่งทุกอย่าง เรารู้สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเพราะเราเจริญสติ

ถ้าเราไม่เจริญสติ และเพียงแต่ศึกษา นั่นเป็นเพียงการจำมิใช่การเห็นแจ้งหรือการเห็นจริง การเจริญสติ คือการรู้แจ้งรู้จริง เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งรู้ เขาจะสามารถรับรองตัวเองและคนอื่นได้ ใครที่ทำก็จะรู้เพราะว่าทุกคนรู้สิ่งเดียวกัน ความรู้คือสิ่งร่วมของการเจริญสติ ผลของการเจริญสติสามารถดับทุกข์ เราไม่ยึดติดในสมมติ เราจะไม่กลัวผี เราจะไม่กลัวเทวดา เราไม่ติดอยู่ในสมมติทั้งหมด เพราะว่าสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงเราไม่ต้องกลัว ผีและเทวดาไม่มีตัวตนอยู่จริง เป็นเพียงสมมติ ผีคือคนที่พูด คิด หรือกระทำในสิ่งที่ชั่วร้าย เมื่อความโกรธเกิดขึ้น และเราสามารถหยุดความโกรธได้นั่นคือมนุษย์ เมื่อเราสามารถทำจิตใจของเราให้สงบและสะอาดตลอดเวลานั่นคือเทวดา เป็นจิตใจที่ควรแก่การเคารพ เมื่อเรารู้ในลักษณะเช่นนี้

เราจะสามารถผ่านได้

ดังนั้น วิปัสสนามีวัตถุคือ อายตนะ ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจ ขันธ์ ๕ นั่นจากตำรา อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เราเรียนจากตำรา เราศึกษา แต่เราไม่รู้ เราเพียงรู้จากความจำ เมื่อเรามาเจริญสติ การรู้เกิดขึ้น นั่นคือของจริง

วิปัสสนา

หมายถึงความรู้ภายในที่แจ่มชัด

การถอนรากขึ้นอย่างสิ้นเชิง

นี้คือการรู้ที่แท้จริง ใครที่ทำก็จะรู้

ใครที่เกิดมาเป็นมนุษย์สามารถทำได้

โดยไม่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ ภาษา หรือศาสนา

แต่เราต้องเข้าใจวิธีที่ถูกต้อง

ถ้าเธอไม่เจริญสติแล้วเธอก็จะไม่รู้

แม้ว่าเธอจะทำบุญ รักษาศีล

หรือปฏิบัติภาวนา

เพื่อความสงบเป็นอันมากก็ตาม

การรู้จะเกิดขึ้น

เพราะเหตุของการเจริญสติ

เมื่อเราใช้สติเฝ้าดูความคิด ความคิดเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตามเรารู้ เพราะเมื่อเราเคลื่อนไหวเรามีสติ ความคิดไม่มีตัวตนอยู่จริง เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรามีสติและรู้ เหมือนดังแมวจ้องจับหนู เมื่อหนูโผล่มาแมวตะครุบหนูทันที อันนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเรามีสติในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้มัน เห็นมัน และเข้าใจมัน นี้หมายความว่า เราสามารถแก้มันและชนะมันได้ คนเฒ่าคนแก่กล่าวว่า การเอาชนะคนอื่นร้อยครั้งหรือพันครั้งไม่มีประโยชน์เท่าการเอาชนะตนเองเพียงครั้งเดียว การเอาชนะตนเองคือการเอาชนะความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราเห็นมัน รู้มัน มันจะไม่สามารถแพร่ขยายได้ เมื่อใดก็ตามที่ความคิดเกิดขึ้นเรารู้ เมื่อเราเจริญสติมากขึ้นๆ ญาณปัญญา การรู้แจ้งรู้จริงจะเกิดขึ้น

วัตถุ หมายถึง ของทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกและในตัวเรา เราต้องรู้มันให้หมด ปรมัตถ์ หมายถึง ของทุกสิ่งที่ดำรงอยู่ในโลกและในตัวเรากำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่ เราต้องรู้มันให้หมด อาการ หมายความว่า ทุกสิ่งในโลกและในตัวเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเราเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้งแล้ว เราเห็น รู้ เข้าใจ และสัมผัส โทสะ โมหะ โลภะ เพราะว่ามันเป็นวัตถุ-ปรมัตถ์-อาการ หลังจากที่รู้สิ่งนี้จิตใจจะอิ่มเอิบเบิกบานและสามารถเห็นเวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ไม่เป็นทุกข์ พระที่แท้จริงเกิดขึ้นที่นี่

พระมิได้หมายถึงการที่เธอโกนศีรษะ แต่หมายถึง คุณภาพของจิตใจ ปรมัตถ์หมายถึงของจริง พระที่แท้จริงมีอยู่ในคนทุกคนไม่ยกเว้น ในวิถีอาการเจริญสตินี้ ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเป็นเหตุ ผลคือการรู้สิ่งเหล่านี้ทั้งหมด พระอาจหมายถึงครูผู้สั่งสอน เมื่อเรารู้สิ่งนี้และสอนสิ่งนี้ก็จะไม่มีทุกข์ พระที่แท้จริงย่อมรู้ สมมติบัญญัติ ปรมัตถ์บัญญัติ อรรถบัญญัติ และอริยบัญญัติ จิตใจได้เปลี่ยนไป และเราจะรู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง ถ้าเรารู้สิ่งอื่นก็จะไม่ถูกต้อง

ให้เราปฏิบัติต่อไปจะเกิดปีติ (ความยินดี) ขึ้น เรารู้สึกสบาย จิตใจโปร่งเบา เหมือนดังในความมืดมีแสงสว่างเกิดขึ้น หรือเหมือนดังสิ่งสกปรกกลับสะอาดอีกครั้งหนึ่ง หรือเหมือนดังสีดำและสีขาว หรือของหนักกลับเป็นเบา จิตใจได้เปลี่ยนจากสภาวะหนึ่งมาสู่อีกสภาวะหนึ่ง เมื่อการรู้เกิดขึ้นการไม่รู้ก็หายไปทันที เมื่อคุณภาพของพระที่แท้จริงเกิดขึ้น คุณสมบัติของสิ่งที่มิใช่พระก็หายไปทันที เมื่อคุณสมบัติของการเป็นเทวดาเกิดขึ้น คุณสมบัติของการเป็นผีก็หายไปทันที เมื่อคุณสมบัติของมนุษย์เกิดขึ้น คุณสมบัติของสิ่งอื่นก็หายไปทันที มันเกิดและทดแทนกัน นี้เรียกว่าเกิดที่นี่และตายที่นี่ มิใช่การเกิดจากท้องแม่และตายในทางร่างกายนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง นั่นเป็นการสมมติของ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เหมือนกัน

ปฏิบัติต่อไป มันจะเป็นเหมือนดังหม้อน้ำซึ่งมีน้ำอยู่เต็มปรี่ บัดนี้น้ำได้ถูกเอาออก เมื่อการรู้เกิดขึ้นสติก็จะลดน้อยลง ไม่เต็มเหมือนดังก่อน ในการปฏิบัติความรู้สึกตัวของเราเต็ม แต่เมื่อการรู้เกิดขึ้นมันจะยึดติดในการรู้นั้น มันจะยึดติดในอารมณ์ เมื่ออารมณ์ของการปฏิบัติเกิดขึ้นเรามีความมั่นใจ และมันเข้าไปอยู่ในความทรงจำ ในสมองของเรา และก็จะไม่ลืมอีกเลย ข้าพเจ้าได้รู้ถึงสิ่งนี้ตั้งแต่เมื่อข้าพเจ้าอายุได้ ๔๖ ปี แต่ข้าพเจ้าก็ไม่เคยลืมเลยแม้แต่น้อย ข้าพเจ้ารู้รูป-นาม ในตอนเช้า และรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของจิตใจในตอนเย็น ข้าพเจ้ารู้สิ่งนี้อย่างแท้จริง และข้าพเจ้ามีความมั่นใจรับรองได้ว่า มันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสอนสิ่งนี้ การทำบุญ การบริจาคทาน การรักษาศีล นั่นก็เป็นสิ่งที่ดีในลักษณะหนึ่ง แต่การเรียนจากตำราเราไม่อาจจะรู้ถึงวิธีปฏิบัติการเจริญสติ การเกี่ยวข้องกับจิตใจได้อย่างแท้จริง

บุคคลที่ไม่รู้สอนบุคคลที่ไม่รู้ ผลก็คือการไม่รู้ ส่วนผู้รู้สอน ผลก็คือการรู้

เพราะทุกคนมีอยู่ ทุกคนสามารถเป็นพระที่แท้จริงได้ไม่ว่า ผู้หญิง ผู้ชาย หรือเด็ก ถ้าเขารู้เขาจะกลายเป็นพระ บุคคลที่ประเสริฐอย่างแท้จริง ดังนั้นพระคือพรชนิดหนึ่ง เพราะเขาสอนประชาชนให้รู้ พรหมายถึงความประเสริฐ การให้ธรรมะเป็นทาน หรือการให้ความรู้เป็นทาน เรียกว่าความรู้ที่ประเสริฐ นี้คือหนทางของบุคคลที่ประเสริฐโดยแท้

เมื่อเราเจริญสติ และรู้ถึงการเคลื่อนไหวมากขึ้นๆ ญาณปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อญาณเกิดขึ้นเธอจะรู้อย่างแท้จริง เธอไม่ต้องจำมาจากตำรา เธอจะรู้กิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรม เมื่อเห็นแจ้งเห็นจริง กิเลส ตัณหา อุปาทาน และกรรมจะลดลง และจางหายไป เมื่อเรารู้จุดนี้ เราไม่ต้องไปเชื่อคนอื่น คนที่เห็นมันก็จะมีมัน สมมติว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงบอกแก่เธอว่าการปฏิบัตินี้ไม่ถูกต้อง เธอก็จะไม่เชื่อพระพุทธเจ้าเพราะว่ามันเป็นของจริง เมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น เธอจะมีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริง

เมื่อเธอรู้จุดนี้ปีติจะเกิดขึ้นอีก เมื่อข้าพเจ้ารู้จุดนี้ระหว่างการปฏิบัติข้าพเจ้าได้เข้านอน เมื่อตื่นขึ้นข้าพเจ้าได้กลับมาเดินจงกรมอีก เหตุคือการเดินจงกรมกลับไปกลับมา ผลคือการรู้ได้เกิดขึ้นอีก ข้าพเจ้าเดินกลับไปกลับมาและเกิดการรู้ ในขณะนั้นมีตะขาบตัวหนึ่งวิ่งผ่านทางเดินของข้าพเจ้า ตะขาบเป็นเหตุ ผลคือข้าพเจ้าเห็นตะขาบ ข้าพเจ้าเดินไปจุดเทียนไขและพยายามหาตะขาบ เมื่อข้าพเจ้าหาตะขาบไม่พบ ข้าพเจ้าจึงถือเทียนไขกลับมา และเริ่มต้นเดินจงกรมอีก การเดินจงกรมเป็นเหตุ ผลคือการรู้ ศีล ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ การรู้เกิดขึ้นว่า ขันธ์หมายถึงภาชนะที่รองรับ รองรับหรือต่อสู้ เธอสามารถต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนกับเมื่อภาชนะดีและเธอนำไปตักน้ำ เธอก็จะได้น้ำมาดื่ม แต่ถ้าภาชนะมีรอยรั่วเธอนำไปตักน้ำ เธอก็จะไม่ได้น้ำ

ตามตำราเรียกสิ่งนี้ว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม "ในทางความประพฤติอย่างสูง, ในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง, ในทางปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงหรือหลุดพ้น") เราสามารถนำตำราและประสบการณ์มาเปรียบเทียบกัน นี้เรียกว่าศีลเกิดขึ้น ดังนั้นศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ศีลมีอยู่แล้วในตัวของเรา ดังนั้นศีลชนิดนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาศีล แต่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ เมื่อเราปฏิบัติการเจริญสติแบบนี้ ผลของมันจะเกิดขึ้นอย่างนี้ เมื่อเรารู้จุดนี้เราจะเข้าใจว่าศีลสามารถกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้อย่างแท้จริง เมื่อกิเลสอย่างหยาบถูกขจัดออกไป ศีลก็เกิดขึ้น เหมือนกับเมื่อเราปลูกต้นผลไม้ เช่น กล้วยมะพร้าว หรือต้นตาล รากมีอยู่แล้วแต่เราต้องคอยจนกระทั่งมันงอกออกมา เราจึงจะเห็น เมื่อเราเห็นนั่นก็คือผล

โปรดปฏิบัติการเจริญสติด้วยความพากเพียรและด้วยความอุทิศตัว ไม่ว่าคนอื่นจะว่าอย่างไรเราไม่ต้องสนใจ แม้ว่าเธอจะทำบุญและบริจาคทานเป็นจำนวนมาก เธอก็จะไม่รู้ถึงประสบการณ์นี้ แม้ว่าเธอจะศึกษามากเธอก็จะไม่รู้เช่นเดียวกัน สิ่งเหล่านั้นไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งนี้ สิ่งนี้สามารถแก้ทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อเราสามารถแก้ทุกข์ได้ ไม่ว่าเราจะไปที่ใด เราก็จะมีแต่ความสบาย ถ้าเราเป็นพ่อแม่ เป็นครู เป็นเด็ก เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นพระภิกษุ เป็นสามเณร หรือเป็นใครก็ตาม เราก็จะมีแต่ความสบาย เพราะว่า โทสะ โมหะ โลภะ ได้หายไป ความยึดมั่นถือมั่นได้หายไป แต่เราต้องทบทวนอารมณ์นี้อยู่บ่อยๆเพื่อจะได้ไม่ลืม แต่เมื่อเธอเห็นอย่างแท้จริงเธอก็จะไม่ลืม ข้าพเจ้าได้เห็นมันและข้าพเจ้าไม่เคยลืมอีกเลย

บัดนี้เรามารู้สมถะ หรือการทำความสงบ ความสงบมี ๒ ชนิด ความสงบแบบสมถะ คือความสงบของการไม่รู้ ดังนั้น สมถกรรมฐานจึงเป็นอุบายที่จะทำจิตใจให้สงบ วิปัสสนา หมายถึงการเห็นอย่างแจ่มชัด การรู้อย่างแท้จริง มันเป็นความสงบด้วยเหมือนกันแต่เป็นความสงบอีกชนิดหนึ่ง ด้วยการเจริญสติ ความสงบจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง เพราะว่ามันมีอยู่แล้ว ความสงบที่เกิดขึ้นคือความไม่ยึดติด การไม่มี โทสะ โมหะ โลภะ

เมื่อคนมาพูดอะไรกับเรา สติจะมาทันทีเปรียบเหมือนกับมีเก้าอี้เพียงตัวเดียว แต่มีคนสองคนวิ่งเข้ามาแย่งกันนั่ง เมื่อสติเกิดขึ้น สติก็จะนั่งอยู่ที่นั่น โทสะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถจะมาได้ เพราะว่า สติ สมาธิ ปัญญา อยู่ที่นั่นแล้ว มันเต็ม ความเต็มมีอยู่ที่นั่นแล้ว ความ

ด้วยการเจริญสติ ความสงบจะเกิดขึ้น

ด้วยตัวของมันเอง เพราะว่ามันมีอยู่แล้ว

ความสงบที่เกิดขึ้นคือความไม่ยึดติด

การไม่มีโทสะ โมหะ โลภะ

ว่างก็มีอยู่ที่นั่นแล้วเหมือนกัน

เหมือนกับแก้วที่ว่างเปล่าซึ่งมีอากาศอยู่ข้างใน แต่เราไม่สามารถเห็นอากาศนั้น เมื่อเราเทน้ำลงไปในแก้ว น้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศทั้งหมด เรื่องของสติก็เช่นเดียวกัน ข้าพเจ้าสามารถยืนยันรับรองแก่เธอได้จริงๆ สมมติว่ามีคนบางคนมาพูดสิ่งที่ไม่ดีต่อเรา สติจะมาและเราจะเห็นมันชัดเจน พ่อแม่สอนเราว่าถ้ามีคนมาแช่งด่าเราหรือพูดไม่ดีแก่เรา เราควรจะอดทนและไม่โกรธ แต่ไม่สามารถอยู่เฉยได้เพราะว่าเราไม่เห็น

มัน เมือไม่มีใครมากล่าวร้ายต่อเรา เรารู้สึกสบายอยู่แล้วเพราะความสบายมีอยู่แล้ว มันขึนอยู่กับสิงซึงเราสมมติเรียกว่าเป็นเจ้าของของแต่ละคนจะปฏิบัติและทำให้มันเกิดขึ้น เมื่อเราปฏิบัติการรู้อย่างแจ่มแจ้งและการเห็นอย่างแท้จริงจะเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถยืนยันรับรองแก่ทุกคนได้ ถ้าคนที่ไม่ได้เจริญสติ และไม่ได้ทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น บุคคลผู้นั้นจะไม่มีมัน แต่มันก็มีอยู่ที่นั่นแล้ว ดังนั้นเราจึงควรเคารพซึ่งกันและกัน

ภายหลังรู้ศีลแล้วเราจะรู้กาม กาม (“ความใคร่, ความอยาก, สิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา”) หมายถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสงบ กามคือความยึดติดนี้เรียกว่า กามารมณ์ นี้เรียกว่า **กามาสวะ** อยู่ภายใต้การควบคุมของกาม **ภวาสวะ** อยู่ภายใต้การควบคุมของภพ (ความเป็น) หรือทุกข์ นี้คือภพ และชาติ (ความเกิด) **อวิชชาสวะ** อวิชชา คือการไม่รู้ บัดนี้เรามารู้กาม ซึ่งได้แก่ เทวดา คนมั่งคั่ง คนมีอำนาจ เขายึดติดในชื่อเสียง เงินทอง เกียรติยศ บุคคลเหล่านี้ที่มีกาม ข้าพเจ้าไม่ได้ตำหนิใคร ข้าพเจ้าเพียงแต่สอนตรงๆ เธออาจนำไปปฏิบัติหรือเธออาจไม่นำไปปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับตัวเธอ เมื่อเรารู้กาม เราเห็นว่ากามเป็นทุกข์ กามาสวะเป็นทุกข์ ภวาสวะเป็นทุกข์ อวิชชาสวะเป็นทุกข์เพราะเหตุแห่งการไม่รู้ เรารู้สมถกรรมฐานด้วยเช่นเดียวกัน แม้ว่าคนจะพูดในลักษณะใดก็ตาม เรารู้เรื่องความสงบจริงๆ เรารู้ขั้นตอนของมันทั้งหมด เพราะว่ามันมีอยู่แล้วในตัวของเรา เราเปิดของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น เราเปิดสิ่งที่ถูกปิดอยู่ นั่นคือการสอนวิธีปฏิบัติ วิธีของการเคลื่อนไหวด้วยมือวิธีของการพลิกมือ

นี้คือการปฏิบัติแบบอุกฤต ข้าพเจ้าไม่ได้สอนสิ่งนี้ตามตำราอาจจะขัดแย้งหรือไม่ขัดแย้งกับตำรา แต่ข้าพเจ้าก็จะพูดอย่างนี้ เพราะว่าถ้าทำอย่างนี้เธอก็จะรู้อย่างนี้ ถ้าเธอศึกษาจากตำราเมื่อถูกถามถึงเรื่องความจริงเธอจะไม่รู้ ครูอาจารย์ของข้าพเจ้าเป็นจำนวนมากไม่รู้ การเคลื่อนมือเป็นเหตุ ผลคือปัญญาที่เกิดขึ้น เหตุและผลไปด้วยกัน

หลังจากรู้สิ่งนี้ เรารู้เกี่ยวกับบุญและบาป สำหรับการทำชั่วทางกาย เรารู้ว่ามันเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้ามีนรกจริงๆ แล้วเราจะตกนรกขุมไหน สำหรับการทำชั่วทางใจ เรารู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้ามีนรกจริงๆ เราจะตกนรกขุมไหน สำหรับการทำชั่วทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน เรารู้ว่ามันเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้ามีนรกจริงๆ เราจะตกนรกขุมไหน

สำหรับการทำดีทางกาย เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร และถ้ามีสวรรค์ หรือนิพพานจริงๆ เราจะไปชั้นไหน สำหรับการทำดีทางวาจา เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร และถ้ามีสวรรค์หรือนิพพานจริงๆ เราจะไปชั้นไหน สำหรับการทำดีทางใจ เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร และถ้ามีสวรรค์หรือนิพพานจริงๆ เราจะไปชั้นไหน สำหรับการทำดีทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน เรารู้ว่ามันเป็นบุญอย่างไร และถ้ามีสวรรค์หรือนิพพานจริงๆ เราจะไปชั้นไหน

การเขย่าธาตุรู้มีอยู่แล้วในคนทุกคน การเจริญสติสามารถใช้ได้กับคนทุกคน ถ้าเธอไม่เชื่อโปรดทดลองดู ข้าพเจ้าสามารถรับรองได้ว่าไม่เกิน ๓ ปี และเธอจะรู้ เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวที่เต็มและสมบูรณ์ที่เราหว่านลงในท้องนา ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องก็เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวเปลือกที่ไม่มีเนื้อใน ถ้าเธอขุดไม่ถูกที่เธอจะไม่ได้น้ำ ถ้าเธอขุดถูกที่ เธอจะได้น้ำจริงๆ การปฏิบัติชนิดนี้ถ้าเธอทำอย่างถูกต้องเธอจะได้รับผลจริงๆ ถ้าเธอปฏิบัติไม่ถูกต้องเธอก็จะไม่ได้รับผล

เมื่อการปรากฏเกิดขึ้นเรารู้เกี่ยวกับธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม มันมาด้วยกัน เมื่อเรารู้สิ่งนี้การปรากฏจะเกิดขึ้น เรารู้ที่สุดของทุกข์ ที่สุดของทุกข์อยู่ที่นี่ มันจะรื้อถอนทั้งหมดและทุกสิ่ง ในเรื่องนี้ข้าพเจ้าไม่ได้เชื่อใคร เมื่อเรามาถึงที่สุดเราจะมีญาณ

ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ เมื่อกิเลสอย่างหยาบสิ้นสุดลง ศีลจึงเกิดขึ้น สมาธิคือเครื่อง

จำกัดกิเลสอย่างกลาง เมื่อเรารู้กิเลสอย่างกลางแล้วเรารู้สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่าญาณปัญญา เพราะมันมีอยู่ในตัวเรา เราจึงรู้จักมัน ถ้ามันไม่มีอยู่ในตัวของเรา เราจะไม่รู้ ข้าพเจ้าสามารถยืนยันแก่เธอได้ว่าทุกคนรู้ได้โดยไม่ยกเว้น ไม่ว่าผู้หญิง ผู้ชาย หรือนับถือศาสนาใดๆ ขณะเมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติวิธีนี้ข้าพเจ้ามิได้เป็นพระภิกษุ บางครั้งข้าพเจ้านุ่งกางเกงขาสั้น บางครั้งข้าพเจ้านุ่งกางเกงขายาว ภายหลังเมื่อรู้ธรรมะแล้วข้าพเจ้าได้สั่งสอนพี่น้อง พ่อแม่ น้าอา เป็นเวลา ๓ ปี พวกเขาได้รู้แต่รู้น้อยๆ พวกเขาได้รู้ความเป็นพระที่แท้จริง รู้ความเป็นพระโดยสมมติ รู้สมมติบัญญัติ ปรมัตถบัญญัติ อรรถบัญญัติ และอริยบัญญัติ จิตใจได้เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยะ

กล่าวกันว่านิพพาน คือ ตทังคปหาน (“การละกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม”) วิขัมภนปหาน (“การละกิเลสด้วยการข่มไว้ด้วยญาณ”) สมุจเฉทปหาน (“การละกิเลสด้วยการตัดขาดด้วยโลกุตตรมรรค”) ตทังคปหาน คือการรู้จักตัวเองโดยตลอด **ความรู้มีอยู่ด้วยกัน ๔ ขั้น** ขั้นที่ ๑ เรารู้จนกระทั่งถึงที่สุดของทุกข์ แต่เรารู้เพียงเวลาสั้นๆ มันไม่คงอยู่นาน ขั้นที่ ๒ เรารู้นานขึ้น เหมือนแสงของตะเกียงที่ใหญ่ขึ้น ขั้นที่ ๓ เรารู้นานขึ้นอีกเหมือนแสงตะเกียงที่ใหญ่ขึ้นอีก และขั้นที่ ๔ เมื่อเรารู้เรารู้ถึงที่สุดของทุกข์ และมันอยู่ที่นั่นตลอดเวลา เปรียบเหมือนกับแสงของตะเกียงที่สว่างเต็มที่ หรือแสงของดวงอาทิตย์ซึ่งสว่างไสวที่สุด

ญาณ มี ๔ ชนิด เราต้องรู้มันจริงๆ นี้คือการเรียนรู้และการปฏิบัติ การเรียนรู้หมายถึงการเคลื่อนมือ การปฏิบัติ หมายถึงการพลิกมือขึ้นและลง หลังจากการเรียนรู้และปฏิบัติวิธีนี้ ผลจะเกิดขึ้นและเราจะไม่มีความสงสัยเพราะว่าเรารู้ทั้งหมด เรารู้ถึงที่สุดของทุกข์

ปฏิจจสมุปบาท เป็นเพียงคำพูด ถ้าเราต้องการมันในการปฏิบัติ เราต้องมาที่เหตุ นั่นคือปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหว จนกระทั่งปัญญาเกิด เมื่อปัญญาเกิดขึ้น และเมื่อเราพูดถึงปฏิจจสมุปบาท เราจะรู้มันทันที

บัดนี้เรามาถึงบทสรุป เราปฏิบัติการเจริญสติ และเราเห็นความคิด เราเห็นจิตใจ เราปฏิบัติเช่นเดียวกับนักมวย เมื่อนักมวยอยู่บนเวทีเขาต้องชก เราทำมันบ่อยๆ ทีละขั้นๆ เราทำเหมือนกับลูกบอลในสนาม เมื่อคนไม่หยุดเตะลูกบอล ลูกบอลก็ยังคงกลิ้งต่อไป เมื่อคนหยุดเตะ ลูกบอลก็จะหยุดนิ่งโดยตัวของมันเอง มันไม่ต้องต่อสู้หรือหลบหนี เราออกจากความมืด เราออกจากถ้ำ และเราอยู่ในความสว่างไสว เราเห็นชีวิตจิตใจของเราตลอดเวลา เมื่อจิตใจเคลื่อนไหวเรารู้มัน สติปัญญาอยู่ที่นั่นในทันที เป็นเครื่องป้องกันจากอันตรายทั้งมวล และแม้ว่าโลกของคนอื่นจะโกลาหลและเร่าร้อน แต่สำหรับเราแล้วโลกทั้งโลกมีแต่สันติสุข ให้เป็นเช่นนั้น

๕

ประจักษ์ได้ด้วยการรู้

พึงเห็นได้ด้วยตนเอง:

วิธีปฏิบัติการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักหน้าที่ของเรา หน้าที่ของมนุษย์คือการปฏิบัติธรรมะ หน้าที่ของมนุษย์คือการสอนมนุษย์ให้เป็นมนุษย์

ดังนั้นเราจึงควรดูที่ตัวของเราเองก่อน เราควรพิจารณาตัวของเราเองก่อน เราควรสอนตัวของเราเองก่อน ถ้าเราทำชีวิตของเราให้สูญไปโดยไร้ประโยชน์ เราไม่สามารถจะซื้อมันกลับมาได้อีก ถ้าเราปล่อยให้ชีวิตของเราเป็นทุกข์เราทำชีวิตของเราให้สิ้นเปลือง พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนอะไรอื่นนอกจากการดับทุกข์ แต่เมื่อเราไม่รู้เราแสวงหาออกนอกตัวเรา แต่ทุกข์ชนิดนั้นมิได้ดำรงอยู่

คำสอนของผู้เป็นครูของโลกทั้งหลายเปรียบเหมือนกับใบไม้ทั้งป่า แต่ใบไม้ที่สามารถนำมาทำยาได้มีเพียงเล็กน้อย อย่าได้เอามาทั้งหมดทั้งรากและลำต้น เมื่อมาปฏิบัติกรรมฐาน หรือวิปัสสนา เราควรจะเอาเฉพาะสิ่งที่สามารถป้องกันไม่ให้ทุกข์เกิด สามารถดับทุกข์ที่ต้นเหตุของมัน สามารถทำลายโมหะ เราเอาเฉพาะแก่น แก่นของคำสอนที่ข้าพเจ้าพูดถึงอยู่นี้คือการมีสติ มีปัญญา เห็นความคิด เมื่อความคิดเกิดขึ้น เห็นมัน รู้มัน เข้าใจมัน รู้มันในทุกลักษณะที่มันเกิด และรู้ถึงวิธีป้องกันมิให้มันมาลวงเรา

ไม่ว่าเราจะอยู่ ณ ที่ใด นั่นคือที่ที่เราจะต้องปฏิบัติ ไม่มีใครจะทำแทนเราได้ ไม่ว่าเราจะไปที่ใดเราเป็นบุคคลที่ไป ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดเราเป็นบุคคลที่อยู่ นั่ง กิน ดื่ม นอนหลับ เราเองเป็นผู้กระทำ ถ้าเราเป็นบุคคลที่รักษาศีลหรือให้ทาน เราสามารถปฏิบัติได้ และถ้าเราเป็นบุคคลที่ไม่เคยกระทำสิ่งเหล่านี้ เราก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน การช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ดีในทางโลก ส่วนการปฏิบัติเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นั้นดีในทุกๆ ทาง ดังนั้นก่อนที่เธอจะสอนผู้อื่นเธอควรจะฝึกฝนตนเองกระทั่งเธอ

เห็น รู้ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและอย่างแท้จริง เมือเธอเห็นจริง รู้จริง และเป็นจริงแล้ว เธอจะสามารถสอนผู้อื่นได้อย่างสบาย

ดังนั้นการปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้น เธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเลสงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล ให้ง่ายๆ และเพียงแต่เคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทีละครั้งและรู้ เมื่อเธอไม่รู้ ปล่อยมันไป เมื่อเธอรู้ ปล่อยมันไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นเช่นนั้น แต่ให้รู้ เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มัน เมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน การปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด ๒๔ ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลายและให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริงๆ และปฏิบัติอย่างสบายๆ

วิธีของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ และนั่งลงเรียบร้อยแล้ว เราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง เราเคลื่อนมือ เหยียดมือ หรือคลึงนิ้วมือ กะพริบตา หายใจ กลืนน้ำลาย และอื่นๆ ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้ มันเป็นวิธีที่เรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวของเราเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นให้รู้ถึงความคิดนั้นและปล่อยวาง

วิธีของการเจริญสติเมื่อเราอยู่ที่บ้าน

เราอาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเหยียดขา เราอาจจะยืนหรือนอนสร้างจังหวะได้เช่นเดียวกัน เมื่อเราเดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมาระยะประมาณ ๘-๑๒ ก้าว) เราต้องไม่แกว่งแขน เราอาจกอดอกหรือเอามือประสานไว้ข้างหน้า หรือประสานไว้ข้างหลังก็ได้ **วิธีปฏิบัติในท่านั่ง** มีดังนี้

ท่าเริ่มต้น
จะนั่งพื้น
นั่งเก้าอี้ ยืน
หรือ
แม้แต่นอนทำก็ได้
การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว
0:06 / 2:25

ดีในเบื้องต้น

เลิศในท่ามกลาง

และอัศจรรย์ในที่สุด :

อารมณ์ของการปฏิบัติ

การเจริญสติ

ด้วยวิธีเคลื่อนไหว

ภาค ๑ : อารมณ์สมมติ

ต้องรู้ **รูป-นาม** (ร่างกาย-จิตใจ) ต้องรู้ **รูปทำ-นามทำ** ต้องรู้ **รูปโรค-นามโรค** รูปโรค-นามโรคมีสองชนิด โรคในทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีบาดแผล เราต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โรคทางจิตใจ คือ โทสะ โมหะ โลภะ (ความโกรธ, ความหลง, ความโลภ) ในการแก้ไข เราต้องใช้วิธีของการเจริญสตินี้

ต่อไปต้องรู้ **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** (ทนไม่ได้, ไม่เที่ยง, บังคับควบคุมไม่ได้)

แล้วต้องรู้ **สมมติ** (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน) ไม่ว่าสมมติ อะไรในโลกรู้ให้ถึงที่สุด

แล้วต้องรู้ **ศาสนา** (“คำสอน”) ต้องรู้ **พุทธศาสนา** (“คำสอนของพระพุทธเจ้า”) ศาสนาคือคนทุกคนไม่ยกเว้น ศาสนาหมายถึงคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ รู้พุทธศาสนา พุทธะหมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ซึ่งได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา (การรู้ตัว, การตั้งใจ, การรู้) ดังนั้นเราจึงเจริญปัญญา

แล้วต้องรู้ **บาป** (“ความชั่ว, ความมัวหมอง”) ต้องรู้ **บุญ** (“ความดี, คุณงามความดี”) บาปคือความมืด ความโง่ การไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นอย่างไร บุญคือความฉลาด การรู้ การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ใครก็ตามที่ไม่รู้เรียกว่าเป็นผู้ยังไม่มีบุญ

จบภาคที่ ๑ จะเกิดอุปสรรคขึ้นที่จุดนี้ เพราะว่าเรายึดติดในความรู้ของ**วิปัสสนู** วิปัสสนู (เครื่องเศร้าหมองของความรู้ภายใน) คือเมื่อเรารู้ออกนอกตัวของเราไม่สิ้นสุด เราจะต้องถอนตัวออกมา เราจะต้องไม่เข้าไปในความคิด

ภาค ๒ : อารมณ์ปรมัตถ์

ใช้สติดูความคิด เมื่อความคิดเกิด รู้มัน เห็นมัน เข้าใจมัน สัมผัสมัน ทันทีที่ความคิดเกิดตัดมันทิ้งไปทันที ทำเหมือนแมวตะครุบหนู หรือเหมือนนักมวยที่ขึ้นเวทีต้องชกทันที เขาไม่จำเป็นต้องไหว้ครู ไม่ว่าแพ้หรือชนะ นักมวยต้องชก เราไม่ต้องคอยใคร หรือเหมือนกับการขุดบ่อน้ำ เมื่อเราค้นพบน้ำ เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องตักโคลน ตักเลนออก ตักน้ำออกจนหมด น้ำเก่าเอาออกให้หมด บัดนี้น้ำใหม่จากภายในจะไหลออกมา เราจะต้องกวนที่ปากบ่อ ล้างปากบ่อ ล้างโคลน ล้างเลนออกให้หมด ทำมันบ่อยๆ น้ำจะใสสะอาดโดยตัวของมันเอง เมื่อน้ำใสสะอาดมีอะไรตกลงไปในบ่อ เราจะรู้เห็นและเข้าใจทันที การตัดความคิดก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราตัดเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น

แล้วให้เราเห็น **วัตถุ** (สิ่งที่มีอยู่) เห็น **ปรมัตถ์** (สิ่งที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสอยู่) เห็น **อาการ** (การเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่กำลังมีอยู่) วัตถุ หมายถึงของที่มีอยู่ในโลกทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึงของที่มีอยู่จริง เรากำลังเห็นกำลังมีกำลังเป็นเดี๋ยวนี้ต่อหน้าต่อตาของเราสัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการ หมายถึงการเปลี่ยนแปลง สมมติเรามีสีย้อมผ้าอยู่เต็มกระป๋อง เดิมคุณภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเรานำมาย้อมผ้ามันจะติดเนื้อผ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเรารู้ เราเห็น เราสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ สียังเต็มกระป๋องเหมือนเดิม แต่คุณภาพได้เสื่อมไปแล้ว นำมันไปย้อมผ้า มันจะไม่ติดเนื้อผ้า สิ่งนี้เราต้องเห็นจริงๆ ต้องรู้จริงๆ

แล้วเห็น **โทสะ โมหะ โลภะ**

แล้วให้เราเห็น **เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ** (การรู้สึก-การจำได้-การปรุงแต่ง-การรับรู้) เห็นมัน รู้มัน และสัมผัสมัน เข้าใจสิ่งนี้จริงๆ เราไม่ต้องสงสัย

บัดนี้ จะเกิด **ปีติ** (ความยินดี) ขึ้นเล็กน้อย แต่ปีติเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมในชั้นสูง เราไม่ต้องสนใจกับปีตินั้น เราต้องมาดูความคิด นี้คือจุดเริ่มต้นของ**อารมณ์ปรมัตถ์**ของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มีปัญญา

ดูความคิดต่อไป จะเกิดความรู้หรือ **ญาณ** หรือ **ญาณปัญญา** (ความรู้ของการรู้) ขึ้น

เห็น รู้ เข้าใจ **กิเลส** (ยางเหนียว) **ตัณหา** (ติด, หนัก) **อุปาทาน** (ไปยึดไปถือ) และ**กรรม** (การกระทำหรือการเสวยผล) ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง จะหลุดตัวออก จะจางหายไปเหมือนดังสีที่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว ไม่สามารถจะย้อมติดผ้าได้อีก

จะเกิดปีติขึ้นอีก เราต้องไม่สนใจในปีตินั้น ถอนความพอใจและความไม่พอใจออกเสีย

ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ จะเกิดญาณชนิดหนึ่งขึ้น เห็น รู้ และเข้าใจ ศีล ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ หรือ**อธิศีลสิกขา**

(“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง”) **อธิจิตตสิกขา** (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง”) **อธิปัญญาสิกขา** (“ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมในทางจิต เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงในทางหลุดพ้นหรือถอนราก”) **ขันธ์** หมายถึง รองรับหรือต่อสู้ **สิกขา** หมายถึงบดให้ละเอียดหรือถลุงให้หมดไป

ดังนั้น ศีล (ความเป็นปกติ) เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างหยาบ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อสิ่งเหล่านี้จืดลง จางลง และคลายลง ศีลจึงปรากฏ

สมาธิ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างกลาง คือ ความสงบ

เห็น รู้ และเข้าใจ **กามาสวะ** (อาสวะ คือ “ความใคร่ ความอยาก”) **ภวาสวะ** (อาสวะ คือ “ความเป็น”) และ **อวิชชาสวะ** (อาสวะ คือ “การไม่รู้”) เพราะกิเลสนี้เป็นกิเลสอย่างกลางซึ่งทำให้จิตใจสงบ

นี้คืออารมณ์หนึ่งของการเจริญสติวิธีนี้ เมื่อเรารู้และเห็นอย่างนี้ เราจะรู้ **ทาน** (การให้) **การรักษาศีลและกระทำกรรมฐาน** (“การภาวนา”) ทุกแง่ทุกมุม

แล้ว **ญาณปัญญา** จะเกิดขึ้นในจิตใจ

สำหรับการทำชั่วทางกาย รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้านรกมีจริง เราจะนรกขุมไหน

สำหรับการทำชั่วทางวาจา รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้านรกมีจริง เราจะนรกขุมไหน

สำหรับการทำชั่วทางใจ รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้านรกมีจริง เราจะตกนรกขุมไหน

สำหรับการทำชั่วทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไร และถ้านรกมีจริง เราจะตกนรกขุมไหน

สำหรับการทำดีทางกาย รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางวาจา รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางใจ รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง เราจะไปชั้นไหน

สำหรับการทำดีทางกาย วาจา และใจพร้อมกัน รู้ว่าเป็นบุญอย่างไร และถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริง เราจะไปชั้นไหน

จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้ มันจะเป็นอย่างมหัศจรรย์และยิ่งใหญ่ที่สุดซึ่งมีอยู่ในจิตใจของทุกคนไม่ยกเว้น ถ้าเรายังคงไม่รู้เดี๋ยวนี้ เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจ เราต้องรู้อย่างแน่นอนที่สุด ผู้ที่เจริญสติ

เจริญปัญญา มีญาณจะรู้ ส่วนผู้ที่ไม่เคยเจริญสติ เจริญปัญญา เมื่อใกล้จะหมดลมหายใจมันจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่เขาไม่รู้เพราะว่าเขาไม่มีญาณรู้อย่างแจ่มแจ้ง และเห็นอย่างแท้จริง มิใช่เป็นเพียงการจำหรือการรู้จัก รู้ด้วยญาณปัญญาของการเจริญสติที่แท้ สามารถรับรองตัวเองได้ กล่าวกันว่าเมื่อถึงที่สุดแล้วญาณย่อมเกิดขึ้น ให้ระมัดระวังความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้น ให้รู้สึกตัวของเธอเอง อย่าได้ยึดติดในความสุขหรือสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้น ความสุขก็ไม่เอา ความทุกข์ก็ไม่เอา เพียงกลับมาทบทวนอารมณ์บ่อยๆ จากรูป-นาม จนจบทีละขั้นๆ และรู้ว่าอารมณ์มีขั้นมีตอน

แน่นอนทีเดียว ถ้าเธอเจริญสติอย่างถูกต้อง การปฏิบัติอย่างนานที่สุดไม่เกิน ๓ ปี อย่างกลาง ๑ ปี และอย่างเร็วที่สุด ๑ วัน ถึง ๙๐ วัน เราไม่จำต้องพูดถึงผลของการปฏิบัตินี้ ความทุกข์ไม่มีจริงๆ

๗

แต่นั่นมิใช่ได้มา

เพียงด้วยการคาดหวัง

และนี้คือ ทุกข์

ด้วยเหมือนกัน

มีการปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ อยู่หลายวิธี ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธีต่างๆ มาเป็นอันมาก แต่วิธีเหล่านั้นไม่นำไปสู่ปัญญา บัดนี้วิธีที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นี้คือวิธีที่นำไปสู่ปัญญาโดยตรง ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ถ้าเขารู้วิธีการอย่างถูกต้อง เมื่อปัญญาเกิดขึ้นเขาจะรู้ เห็น และเข้าใจด้วยตัวของเขาเอง ดังนั้น วิธีของการพลิกมือขึ้นและลงนี้ คือวิธีสร้างสติ เจริญปัญญา เมื่อมีการปฏิบัติอย่างทั่วถึงโดยตลอดแล้ว มันก็จะสมบูรณ์และเป็นไปเอง

ทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ยกเว้น ไม่ว่าเขาจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่ว่าเขาจะทำงานอะไร ไม่ว่าเขาจะนับถือศาสนาไหน เขาสามารถปฏิบัติได้ ทุกคนมีร่างกายและจิตใจ ร่างกายคือวัตถุที่เราสามารถเห็นได้ด้วยตา เราอาจเรียกมันว่า รูป แต่จิตใจเราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตา เราไม่สามารถสัมผัสด้วยมือ

เราอาจเรียกมันว่า นาม ทั้งสองสิ่งนี้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อเราสร้างสติ เจริญสติ ปัญญาจะเกิดขึ้นและรู้ด้วยตัวของมันเอง เพียงแต่ให้สิ่งที่มีอยู่แล้วได้เติบโตงอกงามขึ้น สิ่งที่ไม่เป็นจริง เราไม่ต้องทำมันขึ้นมา เมื่อเรารู้รูป-นาม เรารู้ทุกสิ่งและเราสามารถแก้ทุกข์ได้จริงๆ ยกตัวอย่างเช่น เราจะไม่ยึดติดในสมมติ เมื่อรู้สิ่งนั้นแล้ว เราปฏิบัติความรู้สึกตัวให้มากขึ้น เคลื่อนไหวมือดังที่ข้าพเจ้าแนะนำเธอ บัดนี้ทำให้เร็วขึ้น ความคิดเป็นสิ่งที่เร็วที่สุด มันเร็วยิ่งกว่ากระแสไฟฟ้า

เมื่อสติปัญญาเพิ่มขึ้น มันจะรู้ เห็น และเข้าใจโทสะ โมหะ โลภะ เมื่อเรารู้มัน ทุกข์ในจิตใจจะลดลง คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดและคิดว่า โทสะ โลภะ และโมหะ เป็นสิ่งปกติ แต่ผู้รู้กล่าวว่า โทสะ โมหะ โลภะ เป็นทุกข์ เป็นของน่าเกลียดสกปรก ดังนั้นเขาจะไม่ให้สิ่งนั้นมาเข้าใกล้ นี้เรียกว่าการรู้ชีวิตจิตใจของตนเองซึ่งมีความสะอาด สว่าง และสงบ เมื่อเรารู้จุดนี้ มันจะเกิดศักยภาพอันยิ่งใหญ่เหมือนดังลำธารสายเล็กๆ ไหลลงกลายเป็นแม่น้ำใหญ่

ดังนั้น วิธีของการปฏิบัติคือ มีความรู้สึกตัวมากขึ้นๆ รู้อิริยาบถของร่างกาย และการเคลื่อนไหวเล็กๆ เช่น กะพริบตา เหลียวซ้ายแลขวา หายใจเข้าและหายใจออก การเคลื่อนไหวทั้งหมดเหล่านี้สามารถเห็นได้ด้วยตา แต่เราไม่อาจเห็นความคิดด้วยตาได้ เราเพียงสามารถรู้และเห็นด้วยสมาธิ สติปัญญา สมาธิที่ข้าพเจ้ากำลังพูดถึงอยู่นี้ มิใช่การนั่งหลับตา สมาธิหมายถึงการตั้งจิตใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง นี้เรียกว่าสมาธิ หรืออาจเรียกว่าสติ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้าๆ เหมือนดังบวกกับลบ ถ้าหากจะพูดก็มีเรื่องจะต้องพูดอีกมาก แต่ข้าพเจ้าประสงค์ให้พวกเธอทั้งหมดปฏิบัติการเคลื่อนไหว ปฏิบัติด้วยตัวของเธอเองโดยวิธีของการเคลื่อนไหว ผลจะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง.

การแสวงหาพระพุทธเจ้าก็ตาม

แสวงหาพระอรหันต์ก็ตาม

แสวงหามรรคผลนิพพานก็ตาม

อย่าไปแสวงหาที่ๆ มันไม่มี

แสวงหาตัวเรานี้

ให้เราทำความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ

นี่แหละ จะรู้จะเห็น

ประวัติโดยสังเขป

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เดิมชื่อ พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จีน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนาเช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือนท่านได้ลาสิกขาบทออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมาก

ขึน นอกจากนี ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตังแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า "ติง-นิ่ง" (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี.

ข้อมูลจากหนังสือ "ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน"